ಸ್ಪಾಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ನವೆಂಬರ್ 1997

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಕಣ್ಣು

ಮನದ ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ

ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ ಉಗುರು.



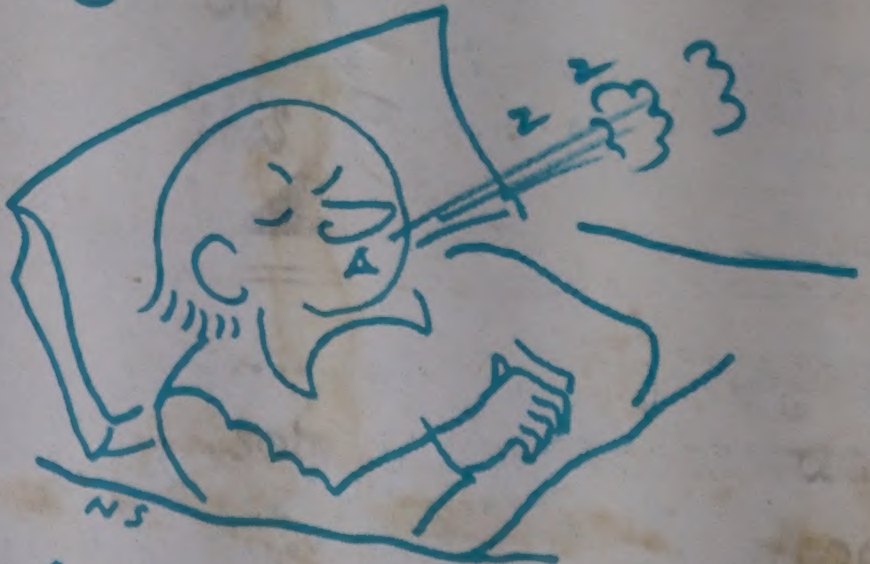
ಮಲೇರಿಯಾ

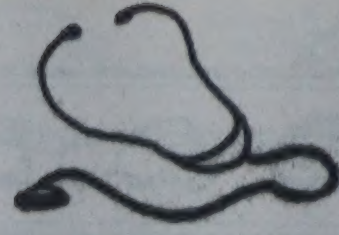
ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ರೋಚಕ ಲೋಕ

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

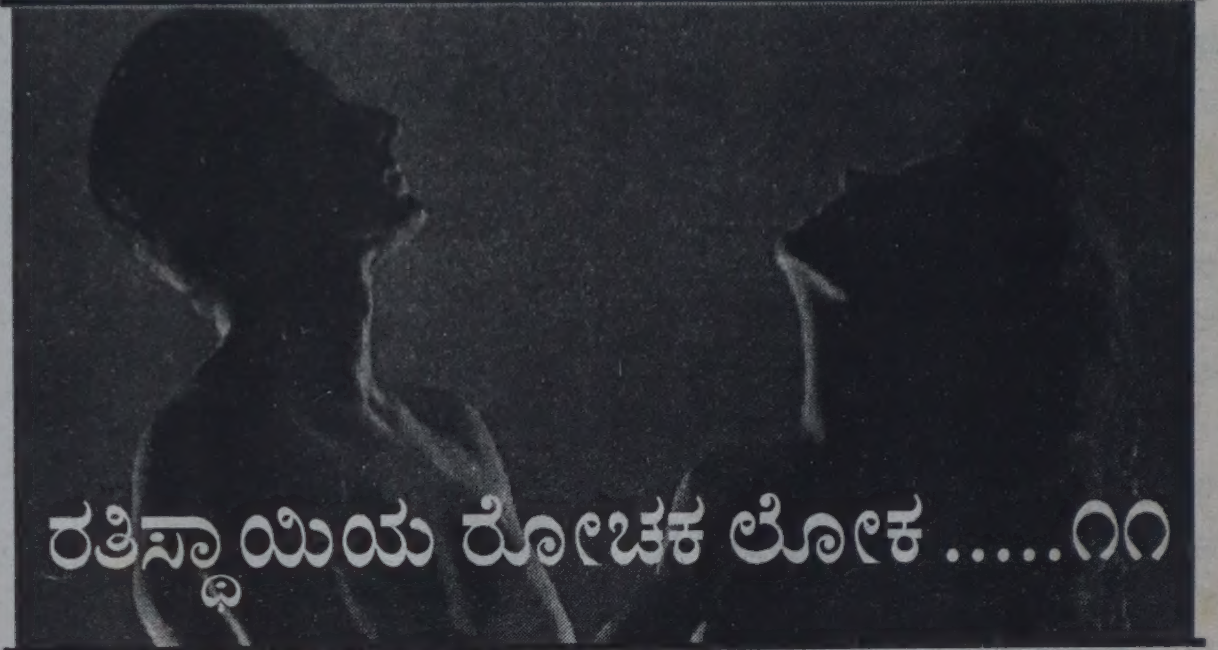

ಸೀಗಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೆ?
ಅಷ್ಟೇನಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ- ಹುರಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಬಳಸಬೇಡಿ!

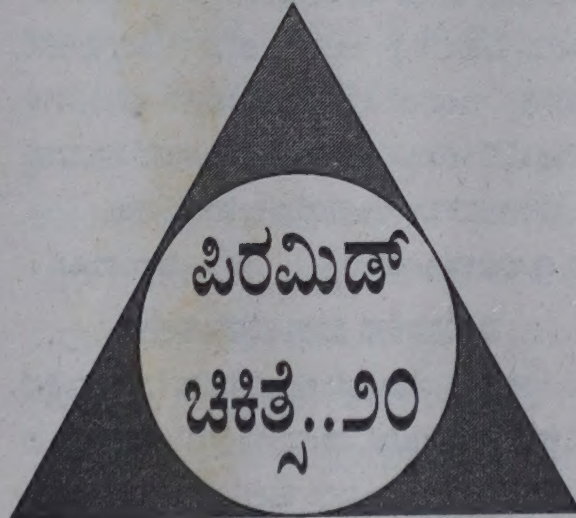

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕಾರ್ಮಿಕರು ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು 3 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿ!
ಕೆಲಸದ ನಂತರ 4 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿ!!

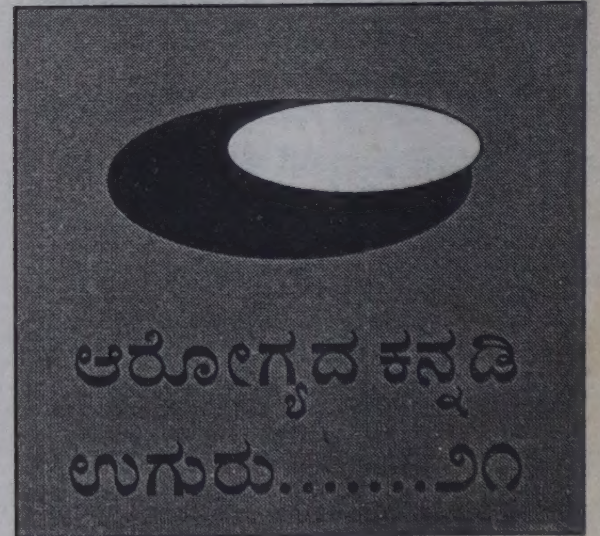


ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ -೧೦ ಸಂಪುಟ-೧ ನವೆಂಬರ್ ೧೯೯೭







ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಿಂದು

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಈವರೆಗೆ ಹೊರಬಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಜನತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

ಇಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಳ್ಳು ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಗೊಂದಲಬೇಡ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಚಿತ ಕ್ಯಾಮರಾ, ಸಿದ್ಧ ಉಂಗುರ, ೩೦/- ಲಕ್ಷ ಗೆಲ್ಲಿರಿ ಇಂತಹ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಓದುಗರ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲವು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಇರಲಿ ಇಲ್ಲವೇ, ಒಂದೆರಡು ಪುಟ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸರಿ. ಆದರೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಡಾ। ದುರ್ಗಾದಾಸ ಜಿ. ನಾಯಕ — ಬಿಜಾಪುರ

ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಡೆಹಾಕಿ

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಸಾರ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮೋಸ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀವು ಕೆಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ನೀವು ಜನತಾ - ಜನಾರ್ಧನನ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಪ್ರಿಯ, ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲವಾದವರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ — ಹಾರಗದ್ದೆ

ಉಪಯುಕ್ತ

ವಿಚಾರನಾಡಿ-೪ರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸವ-ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಹಿರಿಯ ಲೇಖಕರೂ, ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯರೂ ಆದ ಡಾ. ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಂತಹದ್ದು. ಇವರ ಅನುವಾದ 'ಕೋಮಾ' ಧಾರಾವಾಹಿಯೂ ಸಹ ಆಕರ್ಷಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ.

ವಿಶ್ವತನಯ ಅನವಾಲ — ಅನವಾಲ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಉತ್ತಮ ಬರಹ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಚರ್ಮ : 'ಜೀವಂತ ಹುಟ್ಟುಡುಗೆ' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಬಹಳ ಉಪುಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ, ಅವುಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಲೇಖನಗಳು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಎಸ್.ವಿ.ಪವಾಡಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಪಿ.ಪವಾಡಶೆಟ್ಟಿ — ಸವಡಿ

ಘಟನೆ ಮಾತ್ರ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ 'ಸಡಾಕೊ ಮತ್ತು ಸಾವಿರ ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು' ತೀರಾ ವಿಫಲಕಥೆ. ಅದು ಒಂದು ನಡೆದ ಘಟನೆ ಮಾತ್ರ. ಇಂತಹ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶಗಳ ಘಟನೆಗಳಿಗಿಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನ ಮೂಡಿ ಬಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಾದರೂ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು.

ಬಿ.ಡಿ.ಮುಕಾರ್ತಿಹಾಳ — ದದಾಮಟ್ಟಿ

ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳು

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರ 'ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳು' ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲೇಖನವಲ್ಲ. ತಂಬಾಕು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು ? ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿತು, ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಿತು ? ಯಾವ ಯಾವ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಇಂದು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಇಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಡಾ। ಸೋಮೇಶ್ವರರು ಲೇಖನ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಶ್ರಮ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯವಾಗಬಾರದು. ಇಡೀ ೮೦ ಪುಟಗಳ ಲೇಖನ ವ್ಯರ್ಥ. ಇಂತಹ ಲೇಖನವನ್ನು ನಾವು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಾದರೂ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಲೇಖನಗಳು ಹೊರಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆಂಬಂತೆ 'ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು' ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಇಂತಹ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಪ್ರಸಾರಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಳಕಳಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಪ್ರತಿಭಾ ಜಯದೇವ್ — ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನೆಮದ್ದು

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವ ಅಡಗಿರುವುದನ್ನು ಕೆ.ಎನ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿಯವರ ಲೇಖನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವರ 'ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮದ್ದು' ಹಾಗೂ 'ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವದ ಪುದೀನ' ಲೇಖನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದವು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿರಲಿ.

ರೂಪ — ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ಏಳುಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ

ಧಾರಾವಾಹಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು' ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವದೇಹವೆಂಬ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಡಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು ಅನಾವರಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶಾರದಾ — ಹೊಳೇನರಸೀಪುರ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು

ರಸಪಶ್ನೆ ೭ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ತಪ್ಪುಗಳು ನುಸುಳಿವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ೮ಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ: ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ ಸರಾಸರಿ : ೧೩೫೦ ಗ್ರಾಂ ಇರುವುದೆಂದು ನಾನು ಓದಿದ ನೆನಪು. ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ ೨೦೦ ಗ್ರಾಂನಿಂದ ೨೦೦೦ ಗ್ರಾಂವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಸರಾಸರಿ ತೂಕ : ೧೩೫೦ ಗ್ರಾಂ. ಕಾರಣ ನಾನು ೧೩೫೦ ಗ್ರಾಂ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿರುವೆನು ೨) ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಆಕಾರ : ಗೋರಾಕಾರವಾಗಿರ ಬಹುದು, ದಂಡಾಕಾರವಾಗಿರಬಹುದು, ದುಂಡು ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ತಿರುಚುರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಸಮಂಜಸವೆನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇದ್ದ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಗೋರಾಕಾರ ಸರಿಯೆನಿಸಿದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನಾಗರತ್ನ ಎ.ಪಾಟೀಲ — ದಾವಣಗೆರೆ

ಪ್ರತಿಮಿಡಿತ



ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಬೇಕೆ?

ನಮಗೆ ಬೇಡ

ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡ.

'ವಿವಾಹ' ಒಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಧನ. ಎಲ್ಲಿಯದೋ ಹೆಣ್ಣು, ಎಲ್ಲಿಯದೋ ಗಂಡು 'ವಿವಾಹ' ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ. ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ದಾರಿ 'ವಿವಾಹ'.

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಂತೂ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟು, ಆ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಸತಿ-ಪತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ.

ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆದರೆ ಭಾವನೆಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಭಾವನೆಗೆ ಬೆಲೆ ಎಲ್ಲಿ? ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕುಂದುಗಳಿದ್ದರೂ, ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂದಿರಬಾರದು. ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾದ ಜೀವಗಳು ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗದಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರ ಜೀವನ ಯಾತಕ್ಕೂ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಬಂದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬರಲಿ ಗುರುವಿನ ದಯೆ ಒಂದಿರಲಿ' ಎಂದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದೇ ಒಳಿತು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ, ಈಗ ಅಳುವುದು ಬೇಡ. ''ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಪಂಚಾಮೃತ'' ಎನ್ನುವ ಜನರೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಮುಂದುವರಿದರೂ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕತೆಗೆ ಬೆಲೆಯಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಗೆ ಸವಾಲೆಸಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನೀನು ಮುಂದೋ, ನಾನು ಮುಂದೋ? ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಅದರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಹೋಗುವುದೇ ಉತ್ತಮ. 'ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಮುಂದಿನ ಪೆಡಂಭೂತಗಳಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ವಾಸ್ತವ.' ಕಂಡು ಕೇಳರಿಯದ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅತಿ ಆಧುನಿಕತೆ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ- ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯ ಸೋಂಕು ಬೇಡ.

'ಬಾರದು ಬಪ್ಪುದು, ಬಪ್ಪುದು ತಪ್ಪದು'

ಎಸ್.ಕೆ. ಕಾವಲ್ಲಿಮಠ್ ಗುಲ್ಬಲ್

ಸಲಹೆಗಳು ಬೇಕು

ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನದ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಆತುರದಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮ ಅಥವಾ ಕಾಮೊತ್ತೇಜನ ಭಾವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಇರಲಾರದು. ವಿವಾಹ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ಬೇಡವೆನ್ನಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ತೆರೆಯ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಲೀಲೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ವಿವಾಹ ಮುನ್ನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉಚಿತ. ಬರಿ ವಿವಾಹವಾಗಿ, ಸಂಪರ್ಕ ಬಯಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು ಜೀವನವಲ್ಲ. ವಿವಾಹ ವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನು? ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಲು, ಹಾಗೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಬದುಕನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರಿ ತತ್ವ, ಶಾಸ್ತ್ರಪುರಾಣಗಳಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ಅವಶ್ಯ.

ಬಿ.ಡಿ.ಮುರ್ತಾಹಾಳ ದದಾಮಟ್ಟಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ಬೇಕು

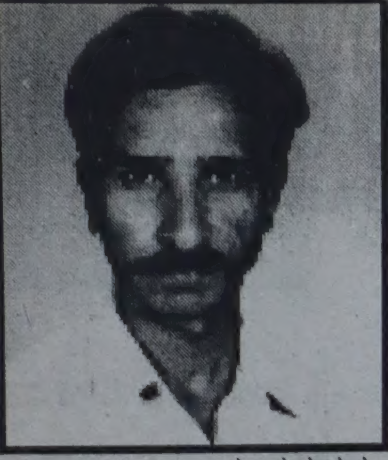
ತಮ್ಮ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಪತ್ರಿಕೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಇಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಲೇಖನ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳು ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ನೋಡಿದರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನೇಕ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಅಂಥವರ ಜೀವನ ಸುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇಂಥವರಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. '೨,೦೦೦ನೇ ಇಸ್ವಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕನಸು ಕನಸಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಲಿರುವ ವಧು-ವರರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟೇ. 'ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ 'ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕು.'

ಸಿ.ಡಿ.ತರ್ಲಘಟ್ಟ ಧಾರವಾಡ

ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



ಎಂ. ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು,
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.,
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ನಂತರ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಆಮೇಲೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಉಸಿರೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂಡವನ್ನು ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಕೈಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ತಲೆ (ಹಣೆ) ಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ ೧೫-೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಈ ಆಸನ



ದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಮಣಿಸಬಾರದು. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದರ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸರಿ ಯಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಉದರದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲುಬು-ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಉದರದ ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ ಜಠರದ ಆಮ್ಲದ ದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವದು)

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಕಾಲು-ಪಾದ



ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ನೂರೆಂಟು ವಿಘ್ನಗಳು. ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಬೇಗನೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುವವು. ಇವುಗಳ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಕಾಲಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವಂತಾಗುವುದು. ಒಂದು ಸಲ ಕಾಲು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ತೀರಿತು. ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವವೇ ಹೋಗುವುದು. ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಕೆಳಗಿನ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

★ ಪಾದ, ಕಾಲು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

★ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಅವು ಸರಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಪಡೆದಿವೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಸುಡುವ ನೀರನ್ನು ಕಾಲಮೇಲೆ ಸುರುವಿ ಕಾಲು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಬಹಳ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬಾರದು.

★ ಮೆದುವಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಒರೆಸಿ ಒಣದಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಚರ್ಮವೂ ಒಣದಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸರಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಗಾಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

★ ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಗುರುಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೂತುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರ ಸೇವೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕು.

★ ಏನೇ ಗಾಯವಾದರೂ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬಾರದು.

★ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಹೊರಗೇ ಆಗಲೀ ಬರಿಕಾಲಿನಿಂದ ಎಂದೂ ನಡೆಯಬಾರದು.

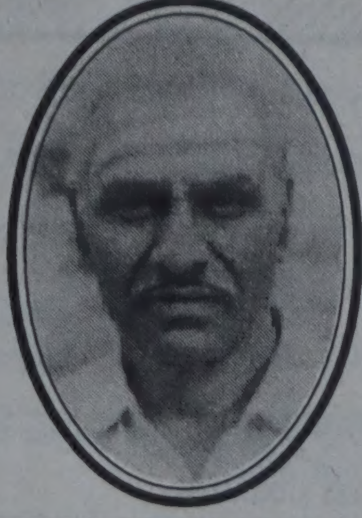
★ ಕಾಲುಚೀಲ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲುಚೀಲ ಹಾಕಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವು ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೈಲಾನ್ ಕಾಲುಚೀಲಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

★ ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಪಾದದ ತ್ವಚೆಯು ಗಾಯಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

★ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳ ಸಡಿಲಾಗಲೀ ಬಿಗಿಯಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು.

★ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಒಳಗೆ ಮೊಳೆ, ಗಂಟು, ಹರಳುಗಳು ಇರದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

'ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು' 'ತರಕಾರಿ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಮಾತು ಮೊದಲು ಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಸರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿದವರು ಲಿನ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕಿ. ಇವರು ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಿರಸ್' ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಅಂಜೂರ, ಪರ್ಸಿಪ್ಸ್, ಲೆರಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತವು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದೇ ವರ್ಷದ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರಕ್ತವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪುಪ್ಪುಸ, ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ುಕೃತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಬರುವಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಯಾವಾಗಲು ುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಇಂಥ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವ ಜನ ಇದ್ದರು. ಅನೇಕರು ಿವನ್ನು ನಂಬಿದ್ದರು.

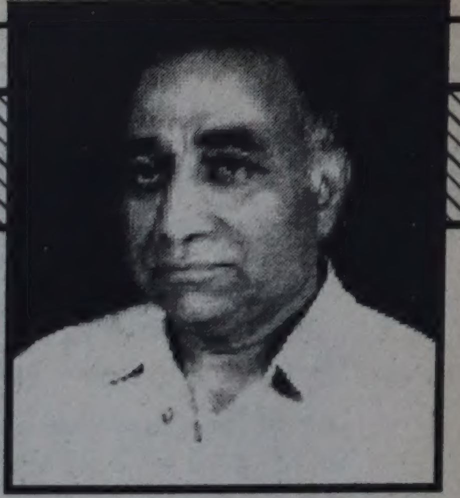
ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೊರಾಲೆನ್' ಎಂಬ ಘಟಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕವು ಒಂದು ಪೋಷಕಾಂಶ ಂದೇ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಸೊರಾಲೆನ್' ಪದಾರ್ಥವು ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಅವು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದದೇ ಸಾಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಂಥ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವ್ಹಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಹಾಯ್ದು ಹೋದರೆ ಸಾಕು. 'ಸೊರಾಲೆನ್' ಪದಾರ್ಥ ಗೆದ್ದಂತೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸೋಂಕುರಹಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುವುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಟ್ರಾ ವ್ಹಯೋಲೆಟ್' ಕಿರಣಗಳು ಹಾಯುವ ಬಗೆ ಎರಡು ಇವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾನವನು 'ಅಲ್ಟ್ರಾವ್ಹಯೋಲೆಟ್‌ನಿಂದ' ೂಡಿದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದೊಳಗಿಂದ ತೂರಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮದ ತಳದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಲು ಾಧ್ಯ. ಆಗ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಕೃತ್ರಿಮನಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಸೊರಾಲೆನ್' ಪದಾರ್ಥ ಕೂಡಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಅಲ್ಟ್ರಾ ್ಹಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸುವುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ 'ಏಡ್ಸ ಸೋಂಕು', 'ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಕಾಮಾಲೆ' ಸೊಸುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಆ ಪ್ರಮೇಯ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಾವ ಾತಂಕವಿಲ್ಲದೇ ಕೊಡಬಹುದು.

ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತರಸ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟಲೆಟ್ ಕಣಗಳಲ್ಲಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ೋಲಕಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿನ್ ಿವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕೂಪ



ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
ವಿಜಾಪುರ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಕೆಲಬಾರಿ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ-ಸಂಪ್ರದಾಯ-ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ನಾವೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ-ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೋದೆ. ಅವರು ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವರನ್ನು ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಒಂಟಿತನದ ಜೀವನವೇ ಅವನಿಗೆ ಬೇಸರ ತಂದಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನ ಬಂಧು-ಬಳಗ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಾತಾವರಣ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ತಂದಿತ್ತು. ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ತೋಡಿಕೊಂಡ. ಕುಷ್ಠರೋಗ ಅವನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಭಯದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇವೆ ವಿನಃ ರೋಗದಿಂದಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಠದ ಊಟದ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ತರುಣಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಅವಳು 'ತೊನ್ನು' ಪೀಡಿತಳೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಊಟದ ಪಂಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಯಿತು. ತೊನ್ನು ಅಥವಾ ಶ್ವೇತಚರ್ಮ ರೋಗವೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯ? ತರುಣಿಯು ತನಗುಂಟಾದ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊರಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಗೊಡ್ಡು ವಿಚಾರ-ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೊರಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಳು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯರ ಬಾಳಂತೂ ಹೇಳತೀರದು. ಅವಳು ಯಾವ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲೂ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಅನೇಕ ಟೊಳ್ಳು ಬಲೆಗಳ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕರಾಳ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಭಯದ ಭೂತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕಂಪ-ಅಂತಃಕರಣ ನೀಡುವ ಬದಲು ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನ 'ದೇಹವೆಂಬ ವಿಶ್ವ' ಕವನ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕವನದಲ್ಲಿಯ ಸಾಲುಗಳು....

> ತೊನ್ನೇ ಇರಲಿ ಕುಷ್ಠವೇ ಇರಲಿ
> ನಮ್ಮದೇ ಆದ
> ಭಣಗುಡುವ ಮನದ ಮಂಟಪದಲಿ
> ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳ
> ಜೇಡ ಬಲೆಯನ ಕಟ್ಟಿ
> ಅದರಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕಿದಾಗ
> ಅಂತರಂಗ ದೀಪ ಕಳೆದವರೇ ನಾವೇ ?



ಈ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದವರಾರು? ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ನಾವೇ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಮಾನವೀಯತೆಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಂಬಿದ ಕೆಲ ಕುರುಡು ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಇಂದಿನ ನಾಗಾಲೋಟದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಗಳನ್ನು ಅನಾಚೂನವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಂಬಿ ನಡೆದವರಾದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸೋಣ. ಆದರೆ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಭಯದ ಕೂಪ ಅಥವಾ ನಿಕೃಷ್ಠ ಮನೋಭಾವನೆ ರೂಪಿಸುವ ಜೇಡರ ಬಲೆಯಿಂದ ನಾವು ದೂರವಿರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸತ್ಯದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವ ಯತ್ನ ಈಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಾದ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯ ಈಗ ಬಲಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿ ಯಥಾರ್ಥವಾದುದನ್ನು ಹಿಂಜನೋಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಸತ್ಯ? ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದಾಗ ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕೂಪದಿಂದ ಶೋಷಿತ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೇಲೆತ್ತಬಹುದು. ಕರುಣೆಯ ಮೂರ್ತಿ ಮಹಾಮಾತೆ ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ ಮಾಡಿದ್ದು ಇದನ್ನೇ. ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ಅಂಗವಿಕಲರನ್ನು, ಅನಾಥರನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾಕಿ ಸಲುಹಿ ಮಹಾತಾಯಿಯಾದರು. ಅಳುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಿದರು. ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದು, ಕಳಂಕವೆಂಬ ಕೂಪದಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪಾರುಮಾಡಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದು. ಆ ಕರುಣೆಯ ಜ್ಯೋತಿಗೆ ಸಹಸ್ರ ನಮನಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆರ್.ಕೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಬರಲಿ ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಇರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಮಗು ಕಲಿತು ಬುದ್ಧಿ ವಂತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುವ ಪಾಲಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿರಳ. ಮಗು ಬುದ್ಧಿ ವಂತನಾದರೆ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ತಾಳ್ಮೆ ಸಹ ಇಲ್ಲದ ಪಾಲಕರಿದ್ದಾರೆ. ನೀಮ್ಮ ಮಗು ಬುದ್ಧಿ ವಂತನಾಗಲು ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇ ಅಂಕಗಳನ್ನು ...ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆತ ಅಥವಾ ...ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಸಂಪಾದಿಸಿರುವ ಅಂಕಗಳು ಅವು. ...ಮಗು 'ಬುದ್ಧಿವಂತ' ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಆ ...ಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಇದೆ ...ನ್ನುತ್ತೀರಾ? ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಾಗಿ, ಪಾಲಕರಾಗಿ ...ವು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಇದು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಂದರೇನು? ...ದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಗುಣಾಂಕದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ...Q : ಅಥವಾ Intelligent Quotient) ...ದರ ಸೂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ.

...Q (ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಗುಣಾಂಕ) = $\frac{\text{ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು}}{\text{ಶಾರೀರಿಕ ವಯಸ್ಸು}}$

ಶಾರೀರಿಕ ವಯಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗಿ ...ದ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವರ್ಷಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ...ಯಸ್ಸು ಎಂದರೆ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಅಂದರೆ ...ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ೧ ವರ್ಷದ ...ಗುವೇ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ...ವರ್ಷಗಳು ಎಂದರ್ಥ.

ಹಲವಾರು ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿನ ...ದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು 'ಆನುವಂಶಿ...' (Heredity) ಎಂದು ಪರಿಣಿತರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ...ಡುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ...ಭಾವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆತನ ಆಹಾರದ ...ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣ, ...ರೋಗ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ...ನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಘವು (American Psy...ological Association) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬುದ್ಧಿ...ವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆನುವಂಶಿಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ...ದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ...ಕೊಂಡಿತು. ತಜ್ಞರ ತಂಡವು ಆನುವಂಶಿಯತೆ ಮತ್ತು ...ರಿಸರ ಎರಡರ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದೆ.

'ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ...ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ವಂಶಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿ...ರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆತನ ...ಮಾತಾಪಿತೃಗಳು ಆಟ-ಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ...ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ನರಜಾಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಗವಾಗಿ



ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. 'ಅಲಾಬಾವ 'ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಕ್ರೇಗ್ ರಾಮ್ಸೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ' ದೊಡ್ಡವರು ಚಿಕ್ಕವರ ಮೇಲೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ'.

'ನಾರ್ತ್ ಕ್ಯಾರೋಲಿನಾ' ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಮ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾನಿಸ್‌ಕ್ಯಾಪಬೆಲ್ ಅವರು 'ಗಂಡಾತರಕ್ಕೊಳಗಾದ' ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಡತನದ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಟ-ಪಾಠ, ಹಾಡು, ಕುಣಿತಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವ ತಂಡವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡವು ಇಂಥ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿಲ್ಲದಂತಹ, ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೌಢರ ಪರಿಣಾಮವು ಧೃಡಪಟ್ಟಿತು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಗುಣಾಂಕ ಸುಮಾರು ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ಅಂಕಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ೧೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಯಾಯಿತು. ಅವರ ಗಣಿತ ಕೌಶಲ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ರಾಮ್ಸೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರಂಭದ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಚುಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

ಶೈಶವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲ ಬದುಕಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ನರ ಕೋಶಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಮಿಕ್ಕ ನರಕೋಶಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತರ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಸಂವೇದನೆಯು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ 'ದೃಶ್ಯ ಸಂವೇದನಾ' ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆ ದೃಶ್ಯದ ಅರ್ಥ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳು ಇದನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಥಮ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೆದುಳಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಗಿದು

ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡದ, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಸಂವೇದನೆ, ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಂಥವು. ಕೆಲವೊಂದು ನರಕೋಶಗಳು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು 'ತೆರೆದು' ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ಮನುಷ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಅರ್ಧ ವರ್ಷದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್‌ನ ಶಿಶುಗಳು 'ಆರ್' ಮತ್ತು 'ಐ' ಗಳ ಉಚ್ಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವ ರೀತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನರ ಸಂವೇದನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ (Cognitive Neuro Science) ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕಾ ಕೂಹಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಜಪಾನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಐ' ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಜಪಾನೀ ಮಕ್ಕಳು ಅದರ ಶಬ್ದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು 'ಆರ್' ಮತ್ತು 'ಐ' ಗಳ ಶಬ್ದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವಕ್ಕೊಳಗಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರೌಢರಾದಾಗ ಅವುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ!

ಅಮೆರಿಕದ ಡೆಟ್ರಾಯಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವೇನೇ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶಿಶು ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (Paediatric Neurologist) ಹ್ಯಾರಿ ಚುಗಾನಿ ಅವರು ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್ ಎಮಿಸಿರ್ನ ಟೊಮೊಗ್ರಾಫಿ (PET) ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಪ್ರೌಢ ಮೆದುಳಿಗಿಂತ ಮೂರರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನ ಮೆದುಳು ಎರಡರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಚುಗಾನಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಆರಂಭದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ನರಕೋಶಗಳು 'ಮುಕ್ತ'ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ, ಪರಕೀಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಶಿಶು ಶಾಲೆಯ ಮಗು ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಉನ್ನತ ಶಾಲೆಯ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊಸಭಾಷೆ ಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪುಟಾಣಿ ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡ, ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು, ಮಲಯಾಳಂ, ಹಿಂದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಪರಿಣತರ ಸೂಚಿಸುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೋಪಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ

ಹದಿನಾರು ವಾರದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಮಾರು ೧೮ ಸೆಂ. ಮೀ. ದೂರದವರೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಸುಮಾರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿ ಇಷ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಮಾತನಾಡಿ : 'ಯಶಸ್ವಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷೆ ಮಹತ್ವದ್ದು' ಎಂದು ಚಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಾನೆಲಿನ್ ಹಟನ್‌ಲಾಕರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದಷ್ಟೂ ಅವರ ಶಬ್ದಭಂಡಾರ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಎರಡು ಭಿನ್ನ ತಂಡಗಳ ಗಣಿತ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಮಕ್ಕಳ ತಂಡವು ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಂಥವರಾಗಿದ್ದರು. ಒಂದು ನಾಣ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಕೆಲವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಸ ನಾಣ್ಯಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, 'ಸೀತೆಯ ಹತ್ತಿರ ಮೂರು ಸೀಬೆಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ಉಳಿಯಿತು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ

ಅಮ್ಮ ಹೇಳುವ ಲಾಲಿಪದಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರೀ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಂಗೀತವು ಮಗುವಿಗೆ 'ಲಯ' ಮತ್ತು 'ರಾಗ' ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪಿಯಾನೊ ಕೊಟ್ಟು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಡು ಹೇಳುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಆ ಮಗುವಿನ ಬಾಹ್ಯಾವಕಾಶ (Spatial) ತರ್ಕ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಅವರು ಹಾಡು ಕಲಿಯದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದರು. ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ 'ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ತರ್ಕ ಮಹತ್ವದ್ದು' ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಪ್ರೊ. ಗೋರ್ಡಾನ್ ಷಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ಗಣಕಯಂತ್ರ ಮಾದರಿಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೊಲಂಬಸ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಮಗು ಶೋಧಿಸುತ್ತಲೇ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕುತೂಹಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುತೂಹಲದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಹೊಸದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೇ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಇಲ್ಲವೇ, ಉಜ್ಜಿ ನೋಡಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯಲು ಅನುಮಾನ ಪಡಬೇಡಿ. ಮಗು ಶೋಧಿಸುತ್ತ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತಲೆಬರಹ ಕೊಡಿ

ಗ್ರೇಗ್ ರಾಮ್ಸ್ ಅವರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಮಗು ತನ್ನ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಪದಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿಯದಿದ್ದರೂ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳು, ಗಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಸಂತೋಷದ ಚೀತ್ಕಾರಗಳಿರಲಿ

ಮಗು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ 'ಭೇಷ್' ಎಂದು ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಉದ್ಗಾರದ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತಸವನ್ನಷ್ಟೇ ತರುವುದಲ್ಲದೇ, ಮೆದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗ (ಭಾವನೆಗಳ ಕೇಂದ್ರ) ಗಳ ನರಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ನರಪ್ರಸರಣ ದ್ರವ (Neutransmitter) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನ ನರಮಂಡಲಗಳು (Neural Circuits) ಭದ್ರಗೊಳ್ಳದೇ ಅದು ಹೊಸ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ

ಮಗುವಿನ ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನರಮಂಡಲಗಳು-ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವು-ತಾರುಣ್ಯದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಿ, ಮಗು ಪ್ರೌಢನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಗುಣಾಂಕವು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಶಾಲಾ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಆಧಾರಿತ)

♦ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ರೋಚಕ ಲೋಕ

"AN ORGASM A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY"

- Mal West (1893-1980)

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, 'ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ರೋಚಕ ಲೋಕ' ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೇಖನ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಮನ ಕೆರಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರು ಹಿರಿಯರು ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡಾಗದಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಓದುವಂತಾಗಲು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಬರಹ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿಸಲೆಂದೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆ ಹೊರತರಲಾಗಿದೆ. ತಾವು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಂತರ ಇಂತಹ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೇ - ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಕಾರ್ಯ ಅಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ (ಕೆಳವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ) ನಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ (ಮೇಲುವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ) ನಡೆಯಬಹುದು. ಮಾನವ ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ. ಇವನು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಬೇಕು, ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬೇಕು, ಗಂಡು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಖಲಿಸಬೇಕು. ವೀರ್ಯಾಣು ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಗರ್ಭನಾಳದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕಾದಿರುವ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಡನೆ ಫಲಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣು, ಗರ್ಭನಾಳದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಂದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೆತ್ತೆಯೊಳಗೆ ನಾಟಬೇಕು, ೨೮೦ ದಿನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಂತರ ಪೂರ್ಣ ರೂಪದ ಶಿಶು ಪ್ರಸವವಾಗಬೇಕು. ಇದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ ನಡೆಯುವುದರ ಸ್ಥೂಲ ಚಿತ್ರ.

ಈಗ ಒಂದು ಮೂಲಪ್ರಶ್ನೆ.

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಕಾಮ? ಪ್ರೀತಿ? ಪ್ರೇಮ?... ಯಾವುದು?

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದೆಚಕ್ರವಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಬೆದೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾದ ಗಂಡುಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ, ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡುಗಳು ಕೂಡುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬೆದೆಚಕ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರದು. ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಸಾಕು, ಅವನ್ನು ಗುರುಗುಟ್ಟಿ ಓಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ?

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೆದೆ ಚಕ್ರವಿಲ್ಲ. ಋತುಚಕ್ರವಿದೆ. ೨೮ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ಋತುಚಕ್ರದ ೧೪ನೆ ದಿನದಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡಿನೊಡನೆ ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ - ೧೪ನೆ ದಿನದಂದು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡಿದರೆ ಸಾಕು! ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಯೇ ?



Separating sex and reproduction
ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯಿಂದ ಸುರತದ ಬೇರ್ಪಡೆ

ಸುರತ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆನಂದಪಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅಪರೂಪದ ಜೀವಿ ಈ ಮನುಷ್ಯ. ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫,೦೦೦ ಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ೨-೩ ಮಕ್ಕಳ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವನು ३೦-೪೦ ಸಲ ಕೂಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ!...

ಇಲ್ಲ!

ವರ್ಷದ ೩೬೫ ದಿನಗಳೂ, ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೂ ಇವರು ಸುರತ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಿದ್ಧ!

ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಡನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೂ ಸೇರಿಸದು ಹೆಣ್ಣು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಜೀವ, ಗಂಡನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲ! ಹೀಗೇಕೆ?

ಕಾರಣ ಸರಳ!

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ, ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಇರುವ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮ ಮಾತ್ರ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಆಗಿದೆ.

ಯಾವುದು ಆ ಆನಂದ?

ಅದುವೇ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ! ಅಥವಾ ಆರ್ಗಸಂ!

ನಾಲ್ಕು ಹಂತ:

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಜೀವಿ ಉದಯಿಸಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನ ತೀರಾ ಸೀಮಿತ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಅಧಿಕೃತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದವರು ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್. ಇವರು ೩೮೨ ಮಹಿಳೆಯರು ೩೧೨ ಪುರುಷರೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ೧೦,೦೦೦ ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ೪ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತೇಜನ (ಎಕ್ಸೈಟ್‌ಮೆಂಟ್) ಪ್ಲಾಟು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ (ಆರ್ಗಸಂ) ಮತ್ತು ವಿಲಯನ (ರೆಸಲ್ಯೂಶನ್).

ಉತ್ತೇಜನ, ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆರಂಭ ಭಾಗ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವಂತಹದ್ದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಈ ಹಂತ ಆರಂಭವಾದುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಬಿರುಸಾಗುವುದು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಪ್ಲಾಟು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಹಂತ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ.



The ecstasy of St Theresa

ಸೈಂಟ್ ಥೆರೇಸಳ ಆನಂದ ಪರವಶತೆ

ಈ ಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಬರ್ನೀನಿ (೧೫೯೮-೧೬೮೦) ಎಂಬುವವನು ಕೆತ್ತಿದನು. ಇಲ್ಲಿ ಸೈಂಟ್ ಥೆರೇಸಳು ಭಕ್ತಿಭಾವದಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಮತ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು, ಸಂಭೋಗವಂತಿರಲಿ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದೆಯೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು. ಕೇವಲ ಸ್ವಪ್ನಲೋಕದ ವಿಹಾರವೇ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಆನಂದದ ಅನುಭವ. ಪುರುಷ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರದ್ದು ವಿಲಯನ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ರತಿಸ್ಥಾಯಿ

ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಜೀವಿಯು, ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರತಮ ಸುಖಾನುಭವವೆಂದರೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ! ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಅನುಭವವು ಮತ್ತೊಂದಿರಲಾರದು.

ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ' ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಆನಂದದ ಅಂತಿಮತೆಯಂತೆ. ಇದರ ಮುಂದೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲವಂತೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕದ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದ ಗೊಡವೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟುಕಬಹುದಾದ ರತಿ ಆನಂದದ ಬಗ್ಗೆ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಮನುಷ್ಯನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿ. ಈ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟು ಯುದ್ಧಗಳು ನಡೆದಿವೆ? ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಬೀದಿ ಬಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ... ಇದಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ಬರೋಣ.

'ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಎಂದರೇನು?' ಎಂಬುದು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಆದರ ಅನುಭವ ಅವರಿಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ವಿವರಗಳು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಏಕಮೇವಾದ್ವಿತೀಯ

'ಆರ್ಗಸಂ' - ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ಮೂಲದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಬ್ದ. *To Swell, be exited* ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಆರ್ಗಸಂ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ *The acme or climax of the sexual act* ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ನಿಘಂಟು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ''ಮೈಥುನದ ಪರಮೋಚ್ಛ ಸುಖ'' ಎಂದು ಕನ್ನಡಿಸಬಹುದು!

ಮೈಥುನದ ಪರಮೋಚ್ಛ ಸುಖ ಎಂಬುದು 'ಆರ್ಗಸಂ'ನ ವಿವರಣೆ. ಸಮ ಪದವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪದ ನನಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಾಗಲಿ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡದ ಲೇಖಕರು ಈ ಹಿಂದೆ ರತಿಪರಾಕಾಷ್ಠೆ, ಮೈಥುನ ಶೃಂಗ, ಸುರತಶಿಖರ, ಚರಮಸುಖ, ರತಿಯುಗ್ಗಳ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಭೋಗೋದ್ರೇಕ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕಾಮಾವೇಶ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ 'ರತಿಸ್ಥಾಯಿ'

ಬ ಪದ ಆರ್ಗಸಮ್ಮಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಪದ ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪದವಿದ್ದರೆ, ದುಗರು ನನಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯೆನ್ನುವುದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

- ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ನೀಡಿರುವ ವರ್ಣನೆ ೀಗಿದೆ:

"An orgasm is like a rocket ride. irst the ascent, then the blackout and fter that the burst of light as the olden apple turns is to the golden un and azure skies with a slow para- hute until the earth appears below, treams and medows or a city street. ou slowly touch and bounce up gain...... Then you slowly touch once nore, and then the after glow and the eep refreshing sleep"

-BERNE

''ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಒಂದು ರಾಕೆಟ್ ಪ್ರಯಾಣ ದ್ದ ಹಾಗೆ. ಮೊದಲು ಮೇಲೇರುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ೂನ್ಯ. ಆಮೇಲೆ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ಫೋಟ. ಬಂಗಾರ ರ್ಣದ ಸೇಬು ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ಸೂರ್ಯ ಂತೆ ಬೆಳಗಿ ಗಗನವನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಂದು ಪ್ಯಾರಾಚೂಟಿನಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಕಡೆ ಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ನೆಲ, ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ನದಿ, ಯಲು, ನಗರದ ರಸ್ತೆಗಳು ಕಾಣಲಾರಂಭಿ ುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ೂಡಲೇ ಮತ್ತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ (ರಾಕೆಟ್ ಪಯಣ) ೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ... ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅನುಭವ. ಆಳವಾದ ಉಲ್ಲಾಸಮಯ ನಿದ್ದೆ.''

-ಬೆರ್ನೆ

Orgasm can be a very mild expe- rience, like a ripple'or peaceful sign; it can be very sensuous experience, where our body glows with warmith; it can be an intense experience with crying out and thrashing movements; it can be an ecstatic experience with momentary loss of awarness.

(Boston Women's Health Book Collective)

''ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು ಒಂದು ಅಲೆಯ ಹಾಗೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನ ಹಾಗೆ; ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರ ಬಹುದು, ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ ಸುಖಾನು ಭವವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ತೀವ್ರತಮವಾಗಿ ಕೂಗಿಸಬಹುದು, ತೀವ್ರಚಲನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೊಂದು ಆನಂದ ಪರವ ಶತೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷಣಿಕ ಕಾಲ ಮೈ ಮರೆಸಬಹುದು''

(ಬೋಸ್ಟನ್ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ)

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇವು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮುಖವನ್ನು ತೋರಬಲ್ಲವೇ ಹೊರತು, ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸ್ಮಿಲ್ಲಾಖಾನರ ಶಹನಾಯಿಯ ವಾದನದ ನಾದ ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಹಾಗೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಸುಖಾ ನುಭವವೂ ಸಹ!

The Orgasms of sleeping beauty

ನಿದ್ರಾಸುಂದರಿಯ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ

ಇದು ಜಪಾನೀ ಕಲಾವಿದ ಹೊಕೊಸಾಯ್ (೧೭೬೦-೧೮೪೯) ರಚಿಸಿದ ಕಲಾಕೃತಿ.



ಮಹಿಳೆಯೋರ್ವಳು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಬಹುಶಃ ಆಕೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಋಜುವಾತು ಮಾಡಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದವರೆಂದರೆ ಡಾ। ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಕಿನ್ಸೆ. ಇವರು ೧೯೪೦ರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಯನ್ನು *"The explosive discharge of neu- romuscular tension at the peak of sexual response"* ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು *''ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಮೋಚ್ಚ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಕರ್ಷಣ ಸ್ಫೋಟೋ ಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಿಕೆ''* ಎಂದು ಕನ್ನಡಿಸಬಹುದು.

ಕಿನ್ಸೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ ನಂತರದ ವೈದ್ಯರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯೆಂದರೆ 'ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳು' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಸುಖಾನುಭವದ ಸಮೀಪಕ್ಕೂ ಬಾರದು. ಕೆಲವ ರಾದರೂ ಇದನ್ನು 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಶಾಕ್' ಜೊತೆಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಧರ್ಮವು ಸುರತವನ್ನು ಯಜ ದೊಡನೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ ರತಿ ಆನಂದವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾ ನಂದದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಸಂವಾದೀ ಪದವನ್ನು ಸೃಜಿಸದೆ ಕೇವಲ ಆನಂದ ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯೆನ್ನುವುದು ಭೌತಿಕ ಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಿಗದ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆ :

ಭಾರತೀಯರು ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಇಂದಿ ಗಿಂತಲೂ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿತ್ತು; ಸಾರ್ವ ಜನಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ ದಷ್ಟು ಮಿಥುನ ಶಿಲ್ಪಗಳು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೮ನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ 'ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ದ್ರವಗಳು ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಗರ್ಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಶಿಶುವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಆನಂತರ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ರಿಬ್ಬರೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಯನ್ನು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಪುರುಷನದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ತಲೆದೋರಿತು.

೧೮ನೆಯ ಶತಮಾನದ ನಂತರ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ, ೧೪ನೆಯ ದಿನದಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಬಗೆಗೆ, ವೀರ್ಯಾಣು-ಅಂಡಾಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಬಗೆಗೆ, ನಂತರ ಶಿಶು ಬೆಳೆದು ಜನನವಾಗುವವರಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದವು.

ಈ ಅರಿವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದವು. 'ಸಂಭೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಪುರುಷನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಪಾಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಖಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಪುರುಷನದು ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಬೇಕೆಂಧಾಗ ಅವನಿಗೆ ಸುಖ ನೀಡುವುದೇ ಪತಿವ್ರತೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈಕೆ ಎಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು 'ಅನುಭವಿಸಬಾರದು' ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಆನಂದೋದ್ಗಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವುದು ಗರತಿಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಅನಂತರ, ನೀನು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನೀನು ತಡೆಯಬೇಕು' ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ 'ಸ್ತ್ರೀ-ಒಂದು ಹೆರುವ ಯಂತ್ರ, ಸುಖ ನೀಡುವ ಸಾಧನ. ಅವಳಿಗೆ ಸುಖ ನೀಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹಳಲ್ಲ, ಅವಳು ಸುಖ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದವು.

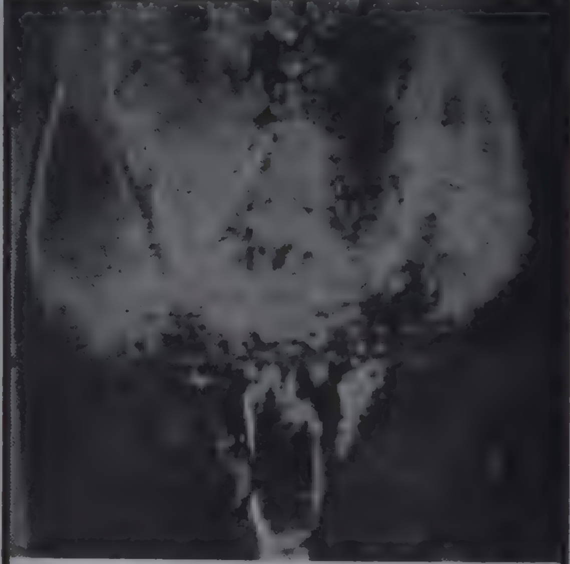
ಇದು ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಅನಂತರದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು ಎಂಬಂಶ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮರೆಯಾಗಿವೆ.

ಸ್ವರೂಪ :

ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದು ಉದ್ಭವವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಇಬ್ಬರದು- ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯೆ? ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲರೆ?...



ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ : ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಚಿತ್ರ. ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಾಗ ರಕ್ತ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತಹೆಚ್ಚು ಹರಿದಷ್ಟು ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪುರುಷ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ : ಶಿಶ್ನ ಬಿರುಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪುರುಷನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾ ನಕ್ಷೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಬ್ಬರು ಎರಡೂ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೋಲಿಸಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಆದರೂ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀ :

ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆ...

★ *ಸುಖಾನುಭವ ಭಗಾಂಕುರದಲ್ಲಿ (ಕ್ಲೈಟೋರಿಸ್) ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.*

★ *ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಸುಖ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.*

ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಹೊರ ೧/೩ ಭಾಗವು ಮೊದಲು ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

★ *ನಂತರ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.*

★ *ಈ ಅವಧಿಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೇಖೆಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.*

★ *ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.*

★ *ಲೈಂಗಿಕಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಕೆಂಪೇರುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.*

★ *ಆರಂಭದ ಸ್ಪಂದಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಸ್ಪಂದಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ೦.೮ ಸೆಕೆಂಡಿನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೀವ್ರತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.*

★ *ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ೩-೫ ಬಾರಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ೧೦-೧೫ ಸಲದವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು.*

ಪುರುಷ :

★ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು - ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮತ್ತು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ- ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

★ ಪುರುಷ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಕಟಿಸ್ನಾಯುಗಳು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ನರಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕರ್ಷ (ಟೆನ್‌ಶನ್) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದದ ಅಲೆಗಳು ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅಲೌಕಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವದೊಡನೆ, ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳಿಂದ ಚಿಮ್ಮಿ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ.

(ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ರಹಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ರಹಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇದು ಹದಿಹರಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸದ ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ನರರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಸ್ಖಲನವಿಲ್ಲದೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ



ಮನುಷ್ಯರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಸುರತಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಲ್ಲರು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೋನೊ ಬೋಸ್ ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ.

ಬೋನಬೋಸ್ ಕೋತಿಗಳು ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡ ಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ. ಇಂತಹ ಚರ್ಯೆ ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗೊರಿಲ್ಲ ಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸುಖ ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸುಖ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಂಟಿನ ಅಂಟನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ !

ಈ ಬೋನೋಬೋಸ್ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಸುರತಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆ......ಇವು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆಯೇ ?

ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯೊಡನೆ ಸ್ಖಲನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ).

★ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಆರಂಭ ಜನನಾಂಗಗಳ ಆಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಿಸಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ, ಸ್ಪಂದನ, ಸ್ಖಲನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

(ಸ್ಖಲನದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ- ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಆರಂಭವಾದ್ದರ ಖಚಿತ ಸೂಚನೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ).

★ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು ಎರಡು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಮೊದಲ ಹಂತ : ವೀರ್ಯವಾಹಕ ನಾಳ, ಶುಕ್ರಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ ಕೋಶಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ವೀರ್ಯವು ಮೂತ್ರನಾಳದೊಳಗೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ.

★ ಆಗ ಸ್ಖಲನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

★ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ಒಡಗೂಡುತ್ತದೆ.

★ ಆಗ ವೀರ್ಯವು ಶಿಶ್ನದ ಮುಖದಿಂದ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ.

★ ಚಿಮ್ಮುವಾಗ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ದ್ವಾರ ಬಿಗಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

★ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ, ಗುದ ಮುಂದುಣದ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನವು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಿಡಿದು, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತವೆ.

★ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ, ಗಾಢವಾದ, ಸುಖಾನುಭವ ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯೊಡನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಸುಖಸ್ಪಂದನ ೦.೮ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ೩-೪ ಸಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸುಖಸ್ಪಂದನವೂ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸ್ಪಂದನಾವಧಿ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ದೇಹವು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಸ್ಥಾಯಿ ಮುಗಿಯಿತೆಂದರೆ, ಇಡೀ ದೇಹ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದ 'ಬಿಗುಪು' ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಖ ದಣಿವು ಮೈಮನವನ್ನಾವರಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ :

ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು, ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀ ವಾಸಿಸುವ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಭಾವನೆಗಳು ಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ, ಮಾನ್ಯಮಾಡಿ, ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲಳು. ಸ್ತ್ರೀ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಜಡವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷ ಹಾಗಲ್ಲ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದ ಭಾವನೆಗಳು ಅವನಿಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಅವನು ಸುಖಿಸಬಲ್ಲ.

ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಸಾಗರದ ಮ್ಯಾನೇಜಿಯ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದಾರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಚರ್ಚೆಯು ಅವರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲ ಸುಖದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಐರ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಐನಿಸ್ ಬಿಯಾಂಗ್ ದ್ವೀಪದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶೃಂಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರು. ಅವರು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಸುರತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ತಲುಪುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ?

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಯವಾದ ಮೇಲೆ, ಯಾರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ತಲುಪಬಲ್ಲರು, ಯಾರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಉತ್ತರ - ಸ್ತ್ರೀ!

ಒಂದು ಸಲ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸುಖಶಿಖರವನ್ನು ಏರಬಲ್ಲಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆಕೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ?

ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಭೋಗಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಕೋತಿಯ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡು ಕೋತಿ ಸ್ಖಲಿಸುವಾಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ಚರ್ಯೆ ಬಹುಪಾಲು ಮಾನವರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಮುಖಭಾವವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋತಿಗಳು ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಖಿಸುತ್ತವೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ಮಾನವರ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯಂತಿರುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಯಿಲ್ಲವಲ್ಲ ವರ್ಣಿಸಲು!

ಆಗದ ಕಾರಣ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನರಿತ ಮಹಿಳೆ, ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡಾಗ ಬಹುವಾಗಿ ಸುಖಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಸ್ಥಾಯಿ ಸುಖವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವರತಿಯಲ್ಲಿ (ಮ್ಯಾಸ್ಟರ್ಬೇಶನ್) ಹೆಚ್ಚು ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

★ *ಸ್ವರತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿರುತ್ತದೆ.*

★ *ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸುಖ ದೊರೆಯಿತೇ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.*

★ *ಕಲ್ಪನಾಲೋಕದಲ್ಲಿ (ಫ್ಯಾಂಟಸಿ) ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವಿಹರಿಸಬಹುದು. ಫ್ಯಾಂಟಸಿಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವರತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.*

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಹುಸ್ಥಾಯೀ ಸುಖ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದು ಸಲ ಸ್ಖಲನವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅವನು 'ಮಣಿಯದ ಕಾಲಾವಧಿ' ಯನ್ನು (ರಿಫ್ರಾಕ್ಟರಿ ಪೀರಿಯಡ್) ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಿಶ್ನವಿನ್ನೂ ಅರೆ ನಿಮಿರಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮರು ರತಿಸ್ಥಾಯೀ ಅಪರೂಪ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಮಣಿಯದ ಕಾಲಾವಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ, ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅವಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಮ್ಯಾರೈಟಲ್ ಅಂಡ್ ಸೆಕ್ಸುವಲ್ ಸ್ಟಡೀಸ್'ನ ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ಟ್‌ಮನ್, ೧೯೭೦-೮೮ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ೪೪೯ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೂ ೨೮೯ ಪುರುಷರ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷನು ಸ್ಖಲನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿದಲ್ಲಿ, ಬಹುಸ್ಥಾಯೀ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಂತೆ. ಇಂತಹ ಶೇಕಡಾ ೧೨ ಮಂದಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿದ್ದರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಮನ್.

ಹಾರ್ಟ್‌ಮನ್ನರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ೧೩೪ ಸಲ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಳಂತೆ. ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಕೇವಲ ೧೬ ಸಲ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತಂತೆ!

ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ಖಲನ ?

ಪುರುಷ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ತಲುಪುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವನ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಿಖರ ಗುರುತು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಸ್ಖಲನವಿದೆಯಂತೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಾರಂತೆ!

ಪುರುಷನ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ವಾದವಿದೆ. ಈ ವಾದದಂತೆ ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನವೇ ನಶಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಭಗಾಂಕುರವಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುರುಷನ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ನಶಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಕೀನ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿವೆಯಂತೆ. ಇವು ಸ್ತ್ರೀ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಬಳಿಯಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.

ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಭಾಗವನ್ನು ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಕೋಶಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ.

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕೀನ್ ಗ್ಲಾಂಡ್ಸ್‌ಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ತಜ್ಞರು ಇವರ ವಾದವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ನ್ಯೂಜರ್ಸಿಯ ರಟ್‌ಜರ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೆವರ್ಲಿವಿಪಲ್ ಸ್ತ್ರೀ-ಸ್ಖಲನದ ಬೆಂಬಲಿಗ. ಇವನು ಸ್ಕೀನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ ಶುಕ್ಲರಸವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 'ಶೇಕಡಾ ೪೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಇವನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ನರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ೧೮-೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ೩೦೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧೬ ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ, 'ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸ್ಖಲಿಸಿದ ಅನುಭವ ತಮಗಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇ ಫೀಲ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಯ್ ಲೆವಿನ್, ವಿಪಲ್ ಈ ವಾದವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. 'ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿದ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಸೀನಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವನ್ನೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಿರಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಇವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಡತೆ :

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ವೈಪರೀತ್ಯ' (ಆರ್ಗ್ಯಾಸ್ಮಿಕ್ ಡಿಸ್ ಫಂಕ್ಷನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೧. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಹೀನತೆ : ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲವೂ ಸಹ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ದ್ವಿತೀಯಕ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಹೀನತೆ : ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದು, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗಿರು

ತ್ತಾರೆ.

೩. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಹೀನತೆ: ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ : ಸ್ವರತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು.

೪. ಸುರತ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಹೀನತೆ: ಇದು ಒಂದು ಉಪವಿಭಾಗ. ಇವರಿಗೆ ಸುರತ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ದೊರಕದು. ಉಳಿದ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು.

೫. ವಿರಳ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ : ಇವರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ.

ಸುರತ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದವರು ಎಷ್ಟು ಜನರು ಇರಬಹುದು? ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಜನ ವಿರಳವಾಗಿ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ.

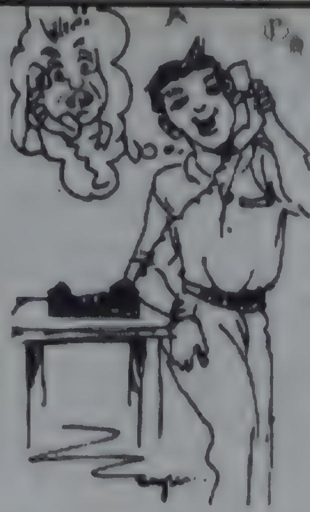
ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಹೀನಳೆಂದು ಕರೆಯುವ ಮೊದಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು, ಸಂಗಾತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಮತ, ಸಂವೇದನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕಾಂತತೆ, ಸೂಕ್ತಸಮಯ, ಅನುಕೂಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ ನಂತರವೇ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶೀಘ್ರಸ್ಥಾಯಿ :

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾದ 'ಶೀಘ್ರಸ್ಥಾಯಿ' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಹುಬೇಗ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಇವರ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಪುರುಷ ಒಂದು ಸಲ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮಹಿಳೆ ಇನ್ನೂ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ.



ಮನೋರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಥಳೀಯ ಮೆಂಟಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾ,

''ರೂಂ ನಂ. ೭೨ ರ ರೋಗಿ ಇದ್ದಾರಾ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ''ಇಲ್ಲ'', ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬಂತು.

ಆ ಮನೋರೋಗಿ ''ಓಹೋ ! ಹಾಗಾದ್ರೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಹಾಗಾಗಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ, ಈಕೆ ಬಹುಸ್ಥಾಯೀ ಸುಖವನ್ನು ಗಳಿಸಬಲ್ಲಳು !

ಸ್ವಪ್ನಲೋಕ :

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು. ಫ್ಯಾಂಟಸಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ಬೆರ್ನಿನಿಯು ಕೆತ್ತಿರುವ ಸೈಂಟ್ ತೆರೇಸಳ ಶಿಲ್ಪ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದುಂಟು. ದೇವರನ್ನೇ ಪತಿಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಬಹುಶಃ ಇವರು ಕೇವಲ ಭಕ್ತಿಯಾವೇಶದಿಂದಲೇ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು :

ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆಯಿಲ್ಲ, ಅದು ಇರುವುದು ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೈವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿವರಗಳ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ತೀರಾ ಸೀಮಿತ.

ಶೀಘ್ರರತಿಸ್ಥಾತಿಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೀರ್ಘ ರತಿಸ್ಥಾತಿಯವರೆಗೆ, ಮನೋರತಿಸ್ಥಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಹೀನತೆಯವರೆಗೆ- ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಅಪಾರ. ಈ ಎಲ್ಲ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಜೈವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಲೀಲೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ? ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ? - ಯಾವ ದೋಷಗಳಿಂದ ರತಿಸ್ಥಾಯೀ ಹೀನತೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ - ಬಹುಶಃ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿತ್ರಣ, ಮಿದುಳಿನ ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್ ಎಮಿಶನ್ ಟೋಲೋಗ್ರಾಫಿ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವಿನ್ನೂ ಕನ್ನೆನೆಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಆವಶ್ಯಕತೆ :

ಈಗ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಎನ್ನುವುದು ಏಕಿರಬೇಕಿತ್ತು ?

ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದೆ ಕಾಲ ಬಂದಾಗ, ಫೆರಮೋನುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣು ಸುರತಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದ ಗಂಡುಗಳು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಕೂಡಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಣಕಾಲ ಕೂಡುವ ಬಯಕೆ ಜನ್ಮತಃ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೂಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಏನೋ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿತು. ಅದುವೇ ಆನಂದ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಉದ್ದೇಶ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದು ಹಲವು ಗಂಡುಗಳನ್ನು ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಗಂಡುಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮೆರಥಾನ್ ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ವೀರ್ಯಾಣು ಬೇಗ ತಲುಪಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಎಂಬ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಬಹುಶಃ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮೊದಲಿಗೆ ಪುರುಷನಿಗೆ ನೀಡಿತು. ರತಿಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಡಗುವಂತೆ ಪುರುಷನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಡ್ಡಿದ ಆಸೆ. ಆಮಿಷ ಈ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ.

ಪುರುಷನಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀ ರೂಪುಗೊಂಡ ಬಗೆಗೆ, ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನವೇ ನಶಿಸಿ ಭಗಾಂಕುರವಾದ ಬಗೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪುರುಷನಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀ, ಅದರೊಡನೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಪಡೆದಳು. ಒಂದಂಶವನ್ನು

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು; ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯು, ಪುರುಷನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಏಕಿರಬಹುದು ?

ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅದುವರೆಗೂ ಜೀವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರದ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ-ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸ ಬಯಸಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಅಡಿಗಲ್ಲನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ। ರಾಬಿನ್ ಬೇಕರ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕ್ ಬೆಲ್ಲಿಸ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರಜನನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ೪೦ ದಂಪತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ''ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಗಂಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಮಧುರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭ ಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ರಹಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಿದ ವೀರ್ಯ, ಅಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಸಾಗಲೆತ್ನಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಯೋನಿ ಸ್ರಾವಗಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಲೋಳೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಅದೇ ಸ್ತ್ರೀ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಒಂದು ಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಯೋನಿಯೊಳಗಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒಳಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಾಶಯಗಳ ನಿರಂತರ ಸ್ಪಂದನದಿಂದ ಈ ಹೀರುವಿಕೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಿಯಕರ ನಿದ್ದಾನೆ. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂಡುತ್ತಾಳೆ. ಪತಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಿಯಕರನೊಡನೆ ಆಕೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ತಲುಪಬಲ್ಲಳು. ಆಗ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶ ಪತಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಿಯಕರನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಅಪರಾಧವೆನಿಸಿದರೂ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧುವಾದದ್ದೇ!

ಪುರುಷನ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ೧-೪೫ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಹಿಳೆ, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಒಳಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು. ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅಥವಾ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನೇ ತಲುಪದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸೆಳೆತವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಓದುಗರು ಒಂದಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಸ್ಖಲಿಸಿದ ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಯೋನಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಸುರತ ಹೃದಯಮಿಡಿತ

ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಾಡಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವಾವಧಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವಾಗ ಪ್ಲೇಟು ಹಂತ ತಲುಪಿ, ಸ್ಖಲನವಾಗುವಾಗ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ ಹೀಗೆ ಇರುವುದಾದರೂ, ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟನೆ ನೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

Fore plan : ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆ

Intromission beying : ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶ ಆರಂಭ

orpasm : ರತಿಸ್ಥಾಯಿ

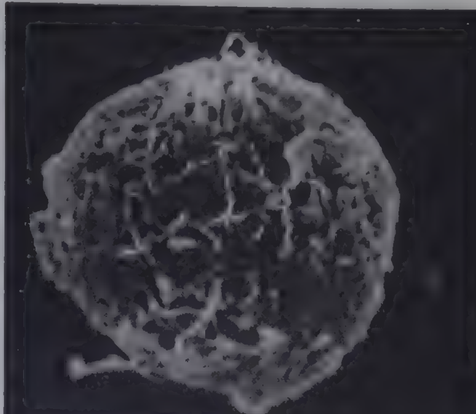
Intromission ends : ಯೋನಿಯಿಂದ ಹಿಂಸರಿಯುವಿಕೆ.

Intromission maintained for this period : ಈ ಅವಧಿಯಾದ್ಯಾಂತ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಶಿಶ್ನ ವಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

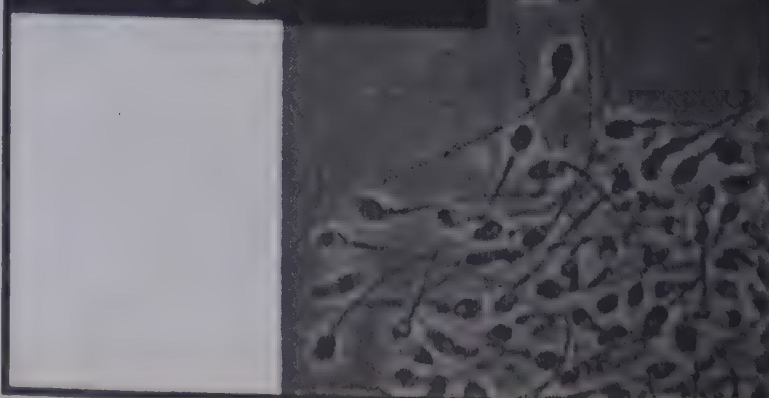
ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ನೋವು, ತೊಂದರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ''ಇದೆಲ್ಲ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಮ್ಮ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಅವರ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ? ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಸಂಭೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲುಪಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಋತುಚಕ್ರಾವಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬದಲು ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯರು ''ಸ್ವರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಮ್ಮ ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ'' ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯೆಯೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವರತಿ ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ.

ಓಹಿಯೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ। ಡಡ್ಲಿ ಚಾಪ್‌ಮನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲಳೋ ಆಕೆಯ ವಿನಾವಣಾ ಶಕ್ತಿ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪಡೆ) ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇದನ್ನು ನಿರೂಪಿ



ಸ್ತ್ರೀ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರಬಹುದು. ಆಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತಲುಪಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ, ಪ್ರಿಯಕರನ ವೀರ್ಯಾಣು ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ಬಯಕೆ ಪ್ರಿಯಕರನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದಾಗ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು ? ಇದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.





ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೈವಿಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನರಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ಷ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯು ಅಲೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಆ ಸುಖದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾವಶರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ : ಇವು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ : ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೪ ಸಲ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ೩೦ರಷ್ಟಾಗಬಹುದು !

ಶೇಕಡಾ ೩೦-೪೦ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯು ಅವರ ಮುಖ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪೇರಿಸಬಹುದು. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ಹಿಗ್ಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನತೊಟ್ಟು : ಇವು ನಿಮಿರುತ್ತವೆ. ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನಯಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಮಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ, ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ೧/೩ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪಾಪೆ : ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಪ್ರಜ್ವಲ ಬೆಳಕನ್ನಂಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ !

ಸ್ನಾಯು ಸ್ಪಂದನ: ಯೋನಿಯ ಹೊರ ೧/೩ ಭಾಗ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗುದು ಪ್ರದೇಶವು ೦.೮ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯಿದೆ.

ಭಗಾಂಕುರ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ತುಟಿ : ಇವು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊಡನೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋನಿಸ್ರಾವದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಲಯಗೊಂಡು ಆವಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಸುರತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಪುರುಷ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ವೀರ್ಯ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ಶಿಶ್ನ ತುದಿಯಿಂದ ಹೊರಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಗಳು : ಮಾನವರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸಂಗಾತಿಯ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಲು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು.

ಸ್ತನಾರ್ಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದ ೨೪ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು.

★ ಮೂವರು ಮಹಿಳೆಯರು ೪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದರು. ಅವರು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲವೂ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರಲಿಲ್ಲ.

★ ೫ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಾರ್ಬುದದ ಕಾರಣ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೂ ನಡೆದೀತು.

★ ಉಳಿದ ೧೫ ಮಂದಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಸ್ವರತಿಯಿಂದಲೇ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಗಮನೀಯ ಅಂಶ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿ ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು.

ಋತುಚಕ್ರ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಹಾಗೂ ಕೀಲು ವಾತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳೆಂದರೆ, ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನಂತೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ T೪ ದುಗ್ಧಕಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಪ್ರಮುಖ ಕಣ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಯೋಧ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ...

ಯಾರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ●

೭೦, ಟನ್ ಭಾರದ, ಎರಡೂವರೆ ಕೋಟಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ೫೦ ಮಹಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ, ೧೪ ಎಕರೆ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಆಗಿದ್ದವೆ?



೧೯೩೦ ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಈಜಿಪ್ತ್‌ನ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ಅವರು ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಾಯಿಯೊಂದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಳಗೆ ಹೋಯಿತು. ಆದಾದ ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಆ ಪಿರಮಿಡ್ ನೊಳಗೆ ಹೋದ ಅವರಿಗೊಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಕಾದಿತ್ತು. ಆ ನಾಯಿ ಅಂದು ಒಳಗೆ ಹೋದದ್ದು ಹೊರಬರಲು ದಾರಿ ಕಾಣದೆ, ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತು ಹೋಗಿತ್ತು.

ಏನು ಆ ರಾಸಾಯನಿಕ?

ಆದರೆ ನಾಯಿಯ ಮೃತ ದೇಹ ವಾಸನೆಯೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಕೊಳೆತಿರಲೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ತಾನೇ ಸತ್ತಂತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗೆ ಯಾವುದೋ 'ಮಿಸ್ಟೀರಿಯಸ್ ಪವರ್' ಲಭ್ಯ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಏನು ಆ ರಾಸಾಯನಿಕ?

ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗಿನ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ದಾಳಿಗೀಡಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ದೇಶದ ದೊರೆಗಳ ಶವ, ಅವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅಂದು ಇಟ್ಟ ಜೇನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ, ಕೆಡದೆಯೂ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಒಣಗಿದ್ದರೂ ತಾಜಾ ರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೂ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಈ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆ ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದವರು ರಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಪಿರಮಿಡ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಹಣ್ಣು, ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಇಟ್ಟು ನೋಡಿದರು. ಹಲವಾರು ದಿನ ಅದು ಕೆಡದೆ ಉಳಿಯಿತು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವು ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂತು. ಆದರೆ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಆಗ ಜನರ್‍ಯಾರೂ ನಂಬಲು ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ನಂಬಿದರು. ತಾವೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಬಳಸಿದ ಬ್ಲೇಡು

ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗೆ ಬ್ಲೇಡ್ ಇಟ್ಟು ನೋಡಿದರು. ಅದನ್ನು ೪ ತಿಂಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದವರು ಜೆಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್ ಟೆರ್‌ಪಾಲ್. ಪಿರಮಿಡ್ಡು ಹೊರಗಿನ ಧೂಳು, ತೇವ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಇದನ್ನು ಅವರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಡೀಜನರೇಶನ್ (Electro Magnetic Degeneration) ಎಂದು ಕರೆದರು. ಅವರು ಬ್ಲೇಡ್ ಬಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಬೇಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಇದೇ ವೇಳೆ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಆರಂಭವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಬ್ಲೇಡಿನ ಅಭಾವ ಉಂಟಾದಾಗ ಸೈನಿಕರು ರಟ್ಟು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗೆ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸ ತೊಡಗಿದರು. ಹಲವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿದರೂ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ನಂಬುವುದು? ಎಂಬುವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು.

ಕೇರಸ್ ಕರ್ಗಿನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಕೆಲವರನ್ನು ಧ್ಯಾನ (Meditation) ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಂ (EEG) ಎಂಬ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದರು.

ಮಿದುಳಿಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ

ಬಳಿಕ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪಿರಮಿಡ್ ಆಕಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಅಳೆದು ನೋಡಿದರು. ಸಾಧಾರಣ ಧ್ಯಾನ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿನ ಬೀಟಾ, ಆಲ್ಫಾ ಅಲೆಗಳಿಗೂ, ಪಿರಮಿಡ್ ಇಟ್ಟಾಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಲೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂತು. ಅಲೆಯೋಟವಂತೂ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ತೋರಿಬಂತು.

ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಬಳಿಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕಿದ್ದು ಪಿರಮಿಡ್‌ನಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಅದೇ ರೀತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪಿರಮಿಡ್ ಇರಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ''ಆಗಿನ ಅನುಭವ ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು. ಶೀತೋಷ್ಣ ನೆಲೆ ಬದಲಾದುದಲ್ಲದೆ, ಅರೆನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಜಾರಿದಂತೆಯೂ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಹಾದಂತೆಯೂ ಆಯಿತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕನಸುಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದವು''. ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತಲೆದಿಂಬಿನಂತೆ ಪಿರಮಿಡ್ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿ ಸುಖನಿದ್ದೆ ಕಂಡವರೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರಬರುತ್ತ ಬಿಡಿಸತೊಡಗಿದರು. ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ನವೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿತ್ತು ಎಂಬುದೂ ಅವರೆಲ್ಲರ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಅಶುದ್ಧವಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೇನೋ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಇಟ್ಟು ತೆಗೆದಾಗ ಅದು ಶುದ್ಧಗೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗಲಂತೂ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧವಾದುದಲ್ಲದೆ, ಹೊಸ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಿತು!

ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಪಿರಮಿಡ್ ತಡೆ

ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಬಾವು ಬಂದದ್ದಕ್ಕೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ನೀರು ಮತ್ತು ಮಾಮೂಲಿ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಪಿರಮಿಡ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ನೀರನ್ನು ತಡವಿದಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಬಾವು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಯಿತು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗುವಿಕೆಯಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪಿರಮಿಡ್ ಇಟ್ಟ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಪಿರಮಿಡ್ ಆಸರೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಕಾಣಬಹುದು!

ಪಿರಮಿಡ್ ವೈದ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆದಿದೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಬಳಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಬೇಗ ಬೆಳೆಸುವ, ಬೋಳು ತಲೆ ಹುಲು ಸಾಗಿಸುವ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ, ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಬಲಿಸುವ, ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ, ಗಂಡಸರ ಷಂಡತನವನ್ನು ಓಡಿಸುವ, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಆಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚಲೋ!

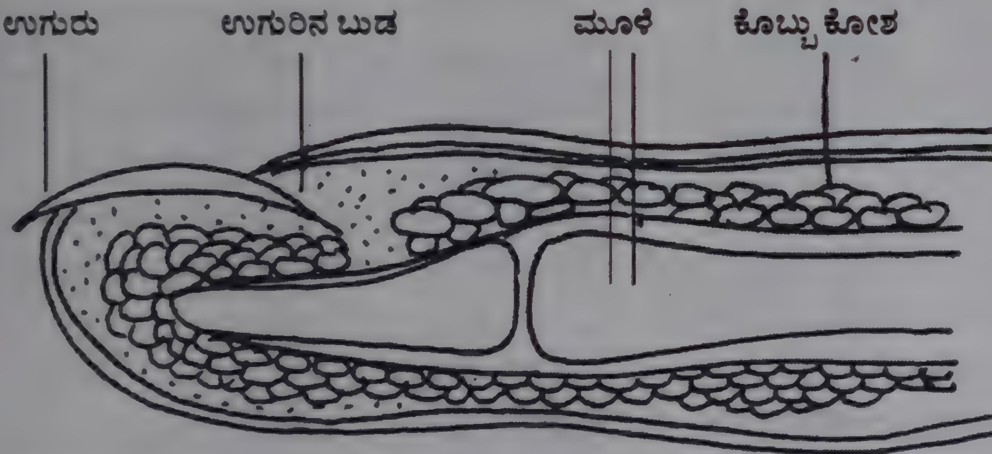
ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪಿರಮಿಡ್ ಒಂದರೊಳಗಿಟ್ಟು, ಆ ಬಳಿಕ ಪಲ್ಯ

(೭೦ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ - ಉಗುರು

ಮಕರಂದ

ಉಗುರು, ಕೂದಲಿನ ಹಾಗೆ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಜೀವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಎಂಬ ರಚನೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹರಿತವಾದ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ರಚನೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಸಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುರು, ಗೊರಸಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಒಡಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾಂಗ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಒಂದು ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಗ (ವೆಸ್ಟೀಜಿಯಲ್); ಅಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಮಾನವನಲ್ಲಿ (ಹೋಮೋ ಫ್ಯೂಚರಿಸ್) ಉಗುರು ಇರಲಾರದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.



ಉಗುರಿನ ರಚನೆ

ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ 'ಕೆರಾಟಿನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದೇ ವಸ್ತುವು ಕೂದಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಗುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಸತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಗುರಿನ ಬುಡ ಜೀವಂತವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನ ನಿರ್ಮಾಣ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಉಗುರು ರಚನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಹಳೆಯ ಉಗುರು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳ ಉಗುರು, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ೩ ಮಿ. ಮೀ. ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಇದು ೩.೫ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಬಲ್ಲದು.)

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಅತೀವ ಕಾಳಜಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಂಗ. ಇವರು, ಉಗುರು ಉದ್ದಕ್ಕಿರಬೇಕು, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಉಗುರು ಉದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಮಾನಿನಿಯರ ನಿಲುವು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ವಹಿಸುವ ಕಾಳಜಿ ಅಪಾರ. ಕೆಲವರು ಉಗುರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜಿಲಾಟಿನ್‌ನನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಉಗುರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಗುರು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆರಂಭವಾದರೆ, ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಉಗುರಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಉಗುರನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿಯೊಡನೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ಉಗುರೂ ಸಹ, ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಂತೆ ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗಬಹುದು. 'ಉಗುರಿನ ಬುಡ ಜೀವಂತವಾದದ್ದು. ಇದು ಉಗುರನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಭಾಗವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತೀವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳಬಾರದು. ಧೂಳು ಕೂರಬಾರದು. ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಸಣ್ಣ - ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಿ ಉಗುರು ಸುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಧಾರುಣ ನೋವನ್ನು ನೀಡುವ ಸೋಂಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಂತೆ, ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳೂ ಸಹ ಉಗುರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಉಗುರು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಾರಗೆಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾನಿ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಉಗುರಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಗುರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಆರ್ದ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ಉಗುರಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಉಗುರು ಪೇಲವವಾಗಿ, ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ, ಕಳಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಕೆರಟಿನ್ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದೊಂದು ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತು. ಉಗುರು ಒಣಗಿದಾಗ, ಕೆರಟಿನ್ ತನ್ನ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು (ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಗುರು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಬಿರುಕುಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು; ಮುರಿಯಬಹುದು; ಸುಲಿಯಬಹುದು.

ಉಗುರು ಒಣಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬರೆಯಲು ಬಿಳಿ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉಗುರನ್ನು ಬಿಳಚಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆರ್ದ್ರ ರಹಿತ ಗಾಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ಗಳು ಉಗುರಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ

ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾವು ಕನಿಷ್ಠ ೮-೧೦ ಸಲವಾದರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಗುರು ತನ್ನ ಸಹಜ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಗುರು ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಉಗುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೃತಕೋಶಗಳು, ಜಲಭರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಒಣಗಿ ಜಲರಹಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಡೆದಾಗ, ಉಗುರು ಬೆಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಉಗುರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಬದಲು, ಹೀಗಾಗದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಣತನವಿದೆ.

ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸೋಪುರಹಿತ ಸ್ವಚ್ಛಕಾರಕಗಳು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೋಪಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛಕಾರಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೈಗಳು ತೀರಾ ಮಲಿನವಾಗದಿರುವಾಗ, ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯುವ ಬದಲು ಆರ್ದ್ರಕಾರಕಗಳನ್ನು (ಮಾಯಿಸ್ಚುರೈಸಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್) ಹಚ್ಚಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ತೀಡಿ, ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬಹುದು. ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಾಂಪುವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಾಂಪು ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಉಗುರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ವಿನೈಲ್ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಶಾಂಪೂವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲ ಒರೆಸುವಾಗ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಗವಸು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳಿಗೆ ಆರ್ದ್ರಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ಆರ್ದ್ರಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಾದ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವಂತಹ ಆರ್ದ್ರಕಾರಕವೆಂದರೆ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ. ಇದು 'ವ್ಯಾಸಲೈನ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸುಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಲ್ಫ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸ್ ಆಸಿಡ್‌ಯುಕ್ತ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. AHA ಮಾಯಿಸ್ಚುರೈಸರ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಡಿ ಲೋಶನ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಯಾವುದೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕಾದೀತು.

ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್

★ ಉಗುರಿಗೆ ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದರ ಆರ್ದ್ರತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

★ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ ಅಥವಾ ಅಳಿದುಳಿದುದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದಾಗ, ಹೆರೆಯಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೆರಟಿನ್ ನಾಶವಾಗ ಬಹುದು. ಆಗ ಉಗುರು ಒಣಗುತ್ತದೆ.

★ ಹಚ್ಚಿರುವ ಬಣ್ಣ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯೇಳದಿರಲು ಉಗುರು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

★ ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಬೇಡಿ.

★ ಉಗುರು ಮುರಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

★ ಉಗುರಿಗೆ ಆಕಾರ ಕೊಡುವಾಗ, ಮೃದು ಅರವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅರದ ಚಲನೆ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲ ವಾರು ವಿಭಾಗ. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ವಿಭಾಗವೂ ಒಂದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಂದ. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಖುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದರು. ಅವನಿಗೆ ಗಂಟಲು ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಗಂಟಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅವನ ಹಿಂದೆ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಇತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಗಂಟಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಅವನ ತಲೆ ಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಲೆ ಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಗಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ, ರೋಗಿ ಟಣ್ಣನೆ ಜಿಗಿದು ಕೂರ ಹತ್ತಿದನು. ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದರು. ''ಗಾಬರಿ ಬೀಳಬೇಡ, ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?'' ಪುನಃ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ರೋಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತನು. ಆದರೂ ತಲೆ ಹಿಂದೆ ಬಗ್ಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರು, ರೋಗಿ ಹೊರಗೆ ನಡೆದನು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬಂದರು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಎದ್ದು ನಿಂತರು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ದೀಪದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹಿಡಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ದೀಪದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹಿಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೂ ಜಿಗಿದರು. ''ಏನು ಈ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆ ಯುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವಿರಲ್ಲ.'' ಎಂದರು

ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು -''ಇಲ್ಲಾ ಸರ್, ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ತಾನೇ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ'' ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಾಗ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು 'ಏನು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರಿ'' ಎಂದರು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಂದರು. ಅವರ ಬೆರಳು ದೀಪದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ತಡ ''ಹಾಯ್, ಸರ್ ನಿಜವಾಗಿ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದರು. ರೋಗಿ ನಿಂತು ಬೇರೆಯವ ರೊಡನೆ. ''ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದರು. '' ಏನ್ರಿ ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯಿತೋ?''

ರೋಗಿ - '' ಹೌದ್ರಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಹೊಡೆ ಯಿತಲ್ಲರಿ''

ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯ - '' ಅಲ್ರಿ ನಮಗೆ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಾರದೇನ್ರಿ?''

ರೋಗಿ ''ಸಾಹೇಬ್ರ, ತಾವು ನನಗೆ ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೊಡುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿದೆ''. ಎಂದನು.

ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ದಂಗಾದರು. ರೋಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಗಿಸಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ಅದು ದೀಪದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ತಗಲುತ್ತಿತ್ತು. ತಗುಲಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ರೋಗಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ಜಿಗಿಯುವುದು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನಾಡಿದ್ದರು. ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರು ಎಂದು ಆದರೆ ರೋಗಿ ಜಿಗಿಯುವ ಕಾರಣ ಶಾಕ್‌ದಿಂದ, ಹೆದರಿಕೆ ಯಿಂದ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಗುಟ್ಟು ಈಗ ರಟ್ಟಾಯಿತು.

೧. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಎಂದರೇನು?

- ಕಣ್ಣು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅನಂತದಿಂದ ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ (ರೆಟೀನ) ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಅಥವಾ ಶಾರ್ಟ್ ಸೈಟೆಡ್‌ನೆಸ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಮಯೋಪಿಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

೨. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

- ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

★ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಅಕ್ಷ ಉದ್ದಳತೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ.

★ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರಪಟಲದ (ಕಾರ್ನಿಯ) ಬಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ.

★ ಮಸೂರದ ವಕ್ರೀಭವ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) ದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ. ಮಸೂರ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಸುಕಾಗುವ ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿ (ಅಕಾಲ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ) ಈ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು,

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ

◆ ನಚಿಕೇತ

ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ, ತುಂಬಾ ಓದುವುದು, ಟಿವಿ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡುವುದು ಅಥವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣ ಈ ದೋಷ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಅನುವಂಶಿಕವೆ?

- ಹೌದು. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ತಲೆಮಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

೪. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ?

- ಹೌದು. ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ೧. ಸರಳ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ (ಸಿಂಪಲ್ ಮಯೋಪಿಯ). ೨. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ (ಪೆಥಲಾಜಿಕಲ್ ಮಯೋಪಿಯ)

ಸರಳ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವು ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೋಷದ ಪ್ರಮಾಣ ೫-೬ ಡಯಾಪ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು (ದೋಷವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಮಾನ) ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರಯ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ, ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫-೧೦ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ೨೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ೨೫ರ ನಂತರವೂ ದೋಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಿದರೂ, ದೃಶ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

೫. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

-ಸಮೀಪದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ- ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಸದೆ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೋಷ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ

★ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತು ಟಿವಿಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

★ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಖದ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

★ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಅಕ್ಷರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದಿರಬಹುದು.

★ ಬಸ್ಸಿನ ನಂಬರ್ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿರ ಬರುವವರೆಗೂ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು.

★ ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಿರುವುದು.

ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ದೂರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ದಣಿಯಬಹುದು. ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು.

೬. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿರುವುದನ್ನು ಇತರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದೆ?

- ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಪಸುರಿ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು (ಡೈವರ್ಜೆಂಟ್ ಸ್ಕ್ವಿಂಟ್) ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

೭. ಈ ಜನರು ಕನ್ನಡಕದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ?

- ಖಂಡಿತ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇಂತಹವರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

- ★ *ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆದು, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಿಕೆ.*
- ★ *ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪಾಸಣೆ.*
- ★ *ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿಸ್ತೃತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಪೆಯನ್ನು ಔಷಧದ ನೆರವಿನಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನಾಹುತವಾದೀತು.

೮. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಡಕುಗಳು ಯಾವುವು?

- ಇವರಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು (ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್) ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವೆಂದರೆ,

೧. *ಕಾಚುದ್ರವದ ನಶಿಸುವಿಕೆ (ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಡೀಜನರೇಶನ್)*
೨. *ಕೊರಿಯೋ ರೆಟೀನದ ಬತ್ತುವಿಕೆ (ಕೊರಿಯೋರೆಟೀನಲ್ ಆಟ್ರೊಫಿ)*
೩. *ರೆಟೀನ ಪಾರ್ಶ್ವ ನಶಿಸುವಿಕೆ (ಫೆರಿಫೆರಲ್ ರೆಟೀನಲ್ ಡೀಜನರೇಶನ್)*
೪. *ರೆಟೀನದ ಬೇರ್ಪಡೆ ಅಥವಾ ಕಳಚುವಿಕೆ (ರೆಟೀನಲ್ ಡಿಟಾಚ್‌ಮೆಂಟ್)*

೯. ಕಾಚುದ್ರವ ನಶಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

- ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕಾಚುದ್ರವದ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಇದು ಮಸೂರದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮುಂಭಾಗದವರೆಗಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿದೆ.

೩-೪ ಡಯಾಪ್ಟರಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ದೋಷವಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ 'ತೇಲು ಚುಕ್ಕೆ'ಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು 'ಮಸ್ಕೆ ವೋಲಿಟೆನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ, ದುಂಡು ದುಂಡನೆಯ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇವೂ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿರದೆ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಲವು ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಸಮೂಹ ಕಾಣಬಹುದು. ದಾರದಂತಹ ರಚನೆಗಳೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ನಿರ್ಜೀವ ರಕ್ತಕಣಗಳೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಿಗರ ಕಾಚುದ್ರವ ಶಿಥಿಲವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಆಗ ತೇಲು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೋಷಿಗರಲ್ಲಿ ತೇಲು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಒಮ್ಮೆ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದರೆ, ಈ ತೇಲುಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತೇಲು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಅಧಿಕವಾದರೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತೇಲು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದರೆ ಇಲ್ಲವೇ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಒಂದು ಪರದೆ ಜಾರಿ ಕತ್ತಲಾದಂತೆನಿಸಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ತೇಲು ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಡ.

೧೦. ಕೋರಿಯೋರೆಟೀನದ ಬತ್ತುವಿಕೆ:

- ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕೊರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ರೆಟೀನ ಪದರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ತೀವ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಿಗರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಪೊರೆಗಳು ಬತ್ತುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮರುವಸತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ರೆಟೀನ ಪಾರ್ಶ್ವ ನಶಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

- ತೀವ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೆಟೀನದ ಅಂಚುಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ತೂತುಗಳಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಗಿಂತ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೆಟೀನದ ಕಳಚುವಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರಯೋ ಸರ್ಜರಿ (ಅತಿಶೀತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಳಚುವುದನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವೇ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಅಂಧತ್ವವುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊರ್ವ ಮಯೋಪಿಗನು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೨. ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

- ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಯೋಪಿಗರಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ,

- ★ *ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತೇಲುಚುಕ್ಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.*
- ★ *ತೇಲುಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವುದು.*
- ★ *ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳೆ ಮಿಂಚುಗಳು ಕಾಣುವುದು.*
- ★ *ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಪರದೆ ಇಳಿ ಬಿಟ್ಟಂತಾಗುವುದು.*
- ★ *ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶ.*

ಈ ಜನರು ಕೂಡಲೇ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಳಿಯ

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು

ಬಹುಜನ ಆಗಾಗ ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ, ಅಥವಾ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರವಾದರೂ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಕರಗುವ ಗುಣಧರ್ಮ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಹುದು.

೧೩. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮೂರು.

★ *ನಿಮ್ನ ಮಸೂರಗಳ ಬಳಕೆ (Concave lens)*

★ *ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳ ಬಳಕೆ (Contact lens)*

★ *ಪಾರ ಪಟಲ ವಕ್ರೀಭವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (Refractive Coreneal Surgery)*

೧೪. ನಿಮ್ನ ಮಸೂರಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

- ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವ ಸರಳವಾದ, ಅಗ್ಗವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಿದು.

ಈ ನಿಮ್ನ ಮಸೂರದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ತೀವ್ರ ಮಯೋಪಿಗರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಗ ತಾನೆ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದವರಿಗೆ, ನಿಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಸೂರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ನ ಮಸೂರ ಕನ್ನಡಕ ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕನ್ನಡಕಧಾರಿಗಳು 'ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣಿನವರು' ಎಂದು ಜನರ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದರೆ ಅದು ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ನ ಮಸೂರವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ವಸ್ತುಗಳ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುವವರ ದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು, ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದವರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಣ್ಣು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ೪ ಡಯಾಪ್ಟರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಎರಡೆರಡು ದೃಷ್ಟಿಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

೧೫. ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿ.

- ಇವು ಸಂಯೋಜಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ (ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಮೆಟೀರಿಯಲ್) ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಮಸೂರಗಳು. ಇವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ಅರೆ ಮೃದು ಮತ್ತು ಮೃದು ಮಸೂರಗಳು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳು ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

★ *ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವುದು ತಟ್ಟನೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.*

★ *ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ 'ಮಾರಕ'ವಲ್ಲ.*

★ *ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ಸಹಜ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೇ ಕಾಣುತ್ತವೆ.*

★ *ದೃಷ್ಟಿವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸಹಜತೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.*

★ *ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೋಷ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಸೂರಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವುದೊಳಿತು.*

ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳು ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿವೆ.

★ ಇವು ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ.

★ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾದೀತು.

★ ಪಾರಪಟಲ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

೧೬. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಹೊಸದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

- ಎರಡು ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

★ *ರೇಡಿಯಲ್ ಕೆರಟಾಟಮಿ.*

★ *ಎಕ್ಸೀಮರ್ ಲೇಸರ್ - PRK ಮತ್ತು LASIK.*

ಈ ಎರಡೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಒಂದೇ. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ತಲೆದೋರಲು ಪಾರಪಟಲದ ಅತಿಬಾಗಿರುವಿಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಪಾರಪಟಲದ ಬಾಗಿರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಪಾರಪಟಲದ ವಕ್ರೀಭವ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ದೋಷ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇಡಿಯಲ್ ಕೆರಟಾಟಮಿಯಲ್ಲಿ ವಜ್ರದ ಅಲಗಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಪಾರಪಟಲದ ಮೇಲೆ೬-೮ ತ್ರಿಜ್ಯೀಯ ಸೀಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಕ್ಸೀಮರ್ ಲೇಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಪಟಲ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಇನ್ನೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಬಾರದು?

- ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಮಸೂರವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರ ಅಳವಡಿಕೆ' (ಇಂಟ್ರ ಆಕ್ಯುಲಾರ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ) ಯಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಸಪಾರದರ್ಶಕ ಸಹಜ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗಿಂತ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

೧೮. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

- ಮಯೋಪಿಗನ ವಯಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೋಷ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೦ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ತಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.

೧೯. ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೆ?

- ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಯನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾರಪಟಲದ ಬಾಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨೦. ಮಯೋಪಿಗರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿ ಮಾತೇನು?

★ ನಿಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ.

★ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಓದಿ.

★ ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಓದಬೇಡಿ.

★ ಟಿವಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಮನದ ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ

◆ ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ



ಪರಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮೂಲತಃ ಪುರುಷರಲ್ಲೇ ಇರುವುದೆಂದು ಚರಿತ್ರೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ರಾಜ - ಮಹಾರಾಜರ ಬದುಕಿನ ಇತಿಹಾಸವು ಕೂಡಾ ಇದೇ ಆಗಿತ್ತೆನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾದ ಸಂಗತಿ. ರಾಜರು, ಜಮೀನ್ದಾರರು ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಂಡಂದಿರನ್ನು ಹೊಂದುವದೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ಅಳತೆಗೋಲಾಗಿಸಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ, ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ಬಹು ಪತ್ನಿತ್ವವನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಂದಿಗೂ ಅನಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಇಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿ, ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಪುರುಷರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೇರೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದು ಅವರನ್ನು ಅವರೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯ 'ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಮ್' ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕೋರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹದಂತೆ ನಟಿಸಿ ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಬೂಟಾಟಿಕೆಯೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಹಳೆಯದಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ, ಹೊಸದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ' ಇಂಥವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಹುಚ್ಚು ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹುಂಬತನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬ ಖ್ಯಾತನೋ, ಕುಖ್ಯಾತನೋ ಆಗಬೇಕು, ನನ್ನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೋಡಿದರೆ ಮರುಳಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕ ಎಂಬ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಗುಲಾಮರಾಗಿ 'ವೈನ್ ಅಡಿಕ್ಟ್' ದಂತೆ 'ವುಮೆನ್ ಅಡಿಕ್ಟ್' ಆಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರವರ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗಿಂತ ರೂಪವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಪುರುಷ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದುಂಟು. ಅದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಃಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಬಹುಪಾಲು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗಿಂತ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ರಮ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಿಂತ ಬೇರೊಂದು ಸೆಳೆತ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಭಾವ ಬೇರೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಪುರುಷರು ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನನ್ನು ಹಿಯ್ಯಾಳಿಸುವುದು, ಅವಮಾನಿಸುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ಘಟನೆಗಳು ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧರು, ಸೃಜನಶೀಲರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸ್ಪಂದನ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಹತಾಶೆಗೊಳಗಾಗುವುದುಂಟು. ಆಗ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಆರಾಧಿಸುವವರಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರ ಸಹಚರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮನ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಯೌವನ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಕುಂದಿದಂತೆ ಪ್ರೇಮದ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾದ - ವಿವಾದ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿ - ತಪ್ಪು ಯಾರದಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಅರಿವು, ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಅಭಾವ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯತ್ತ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಜಿದ್ದಾಗಿಸಿ, ಪರಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತೀಕಾರ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷರ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಭದ್ರತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಆತುರ - ಕಾತುರ ಇವರನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿ ಶಾಂತಿಯೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಸುಖ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಶಿಖರವನ್ನೇರುವುದೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಮನಸೊಪ್ಪಿಸಿ ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಮಿಂದು ತೇಲುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ 'ಕಿನ್ಸೆ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ ಅಂತಸ್ತು ಹೊಂದಿದ ಪುರುಷರೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೊನೆಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ಯಾವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಗಲಿ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹೂದೋಟದಲ್ಲಿನ ಹೂವಿಗಿಂತ, ಪಕ್ಕದವರ ತೋಟದಲ್ಲಿನ ಹೂವೇ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತೋಟವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಹೂಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲಾರವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗಲೆ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಆನಂದ, ಅನುಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಬಗೆ

♦ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕ-ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ ಅಥವಾ ತಲೆ ಎತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಜೀವಿಗಳು ಮೊದಲು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ನ್ಯೂಗಿನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾವು ಪ್ರತಿಶತ ೫೩ರಷ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ೩ರಷ್ಟು ನಿರೋಧಕತೆ ತೋರಿಸಿದೆ.

ನಿರೋಧಕತೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದೇ ಕಾರಣ ಕೊಡಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಲವಾರು ಸೂಚನೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎಂದರೆ ಅರೆಬರೆ ಮದ್ದು ಉಪಚಾರ. ಉಪಚರಿಸುವವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೊಡಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮದ್ದು ಕೊಡದೇ ಕಡಿಮೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವರು. ಇದರಿಂದ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ ಹೊಸ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾರಕವಾದ ಮದ್ದು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ತರದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡಾಗ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲೂ ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಮರಣಹೊಂದಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವವು. ನಿರೋಧಕತೆ ಪಡೆದ ಜೀವಿಗಳು ಯಾರ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ನಿರೋಧಕ ಜೀವಿಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮದ್ದಿನಿಂದ ನಾಶವಾಗುವ ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವವು.

ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕತೆ ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕತೆ ಪಡೆದಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.



೧) ರೋಗವು ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು.

೨) ನಂತರ ಆ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು ತೂಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

೩) ಉಪಚಾರ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಆರನೇ, ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂವತ್ತನೆಯ ದಿನ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೪) ಒಂದು ವರ್ಷ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಕೊಟ್ಟ ಮದ್ದು ಪರಾನ್ನಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯು ಮದ್ದಿಗೆ ನಿರೋಧಕತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ರಾಮಬಾಣವನ್ನೇ ಮುರಿದಿದೆ.

'ರಾಮನು ಸೀತೆಯನ್ನು ವರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಿವಧನುಷ್ಯ ಮುರಿದನು' ಎಂಬ ಕಥೆ ಕೇಳಿದ್ದೆವು. 'ರಾಮನು ಬಿಟ್ಟ ಬಾಣವು ಎಂದೂ ಗುರಿ ತಪ್ಪದು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೆವು. ಕಾರಣವೇ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮದ್ದು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣವೆಂದು ೧೯೫೦ನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಇರಬಹುದು. ಎಂದು ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟರೆ ತಕ್ಷಣ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಉಪಚಾರ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೊಡಿಯಮ್ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಕಾರಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಹಾಗೂ ವಿವಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಪ್ರಬೇಧಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಪ್ರಬೇಧವು ಬಹಳೇ ಕೆಡುಕಿನದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಅದು ಮರಣಾಂತಿಕವೂ ಹೌದು. ಮಿದುಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂಬ ತೊಂದರೆ ತಂದು ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ವಿವಾಕ್ಸ್ ಪ್ರಬೇಧವು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಲಿ ಸವೆದು ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವು ಮರಣವನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತರಬಲ್ಲದು. ಸುಮಾರು ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡಹತ್ತಿತು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಈ ಮದ್ದು ಎರಡೂ ಪ್ರಸಾರದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಖಾತೆಯವರು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಾರದ ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ

ಇತ್ತೀಚಿತ್ತಲಾಗಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿದವು. ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಕ್ಲೊರೋಕ್ವಿನ ಮದ್ದಿಗೆ ಮಣಿಯದ ಮಲೇರಿಯಾ ಪಾಪುವಾ ನ್ಯುಗಿನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಲೆ ಎತ್ತಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಕಂಡಿದೆ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೂ ಆದ ಶ್ರೀಮತಿ-ಕ್ಷೀರಸಾಗರ ಅವರು ಮುಂಬೈಯ ಕೆ.ಇ.ಎಮ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ೫೬ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕ್ಲೊರೋಕ್ವಿನ್ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರು. ಇವರಲ್ಲಿ ೩೬ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಲ ಕೊಟ್ಟ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಗುಣವಾದರು. ಇನ್ನುಳಿದ ೨೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎರಡುಪಟ್ಟು ಮದ್ದುಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ೧೭ ಜನ ಗುಣವಾದರು. ಮೂರು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ ಮದ್ದು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಶತ ೫ರಷ್ಟು ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಇಂಥ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ-ಕ್ಷೀರಸಾಗರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ೧೯೯೪, ೧೯೯೫ ಹಾಗೂ ೧೯೯೬ರಲ್ಲೂ ನಡೆಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಬಂದವು. ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕತೆ ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೩೭; ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ-೪೫; ಹಾಗೂ ೧೯೯೬ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ-೫೩-೮ರಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಸೂಚಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಿರುವರು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವು ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತರಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಬರದೇ ಹೋದರೆ ಮಾನವರು ಮತ್ತೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಪಟಪಟನೇ ಸಾಯುವರು.

ಮದ್ದು ನಿರೋಧಕತೆ ಇಂದು ಕೇವಲ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ವಿವ್ಯಾಕ್ಸ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವನ್ನು ಇದೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು. ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ೧೩೬ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳೂ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನದಿಂದ ಗುಣವಾದರು. ಆದರೆ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಆಘಾತಕರ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬಂದಿತು. ಆ ವರ್ಷ ಎರಡು ವಿವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಲೋರೊಕ್ಸಿನ ನಿರೋಧಕತೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಇದೂ ಸಹ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಮರಣವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

ಚರ್ಮವೆಂಬ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆ

◆ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ತಡೆದು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶಾಖ, ತಂಪು ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರಿಸುವುದೇ ಚರ್ಮದ ಕೆಲಸ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕೆಲವು ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣವಸ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಜನಾಂಗದವರ ಮೈ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಮೆಲನಿನ್. ಮೆಲನಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ, ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಬಣ್ಣವೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದ ಮನುಷ್ಯನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಗಲದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ೩೦ ಲಕ್ಷ ಜೀವಕೋಶಗಳು ೯೦ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ೩.೭ ಮೀ.ನರಗಳು, ೧೦೦ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರಿಸಲು, ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಒಂದು ರೀತಿಯೇ ಬೆವರು ಸುರಿಸುವುದು. ಶೆಖೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಆವಿಯಾದಾಗ ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ.

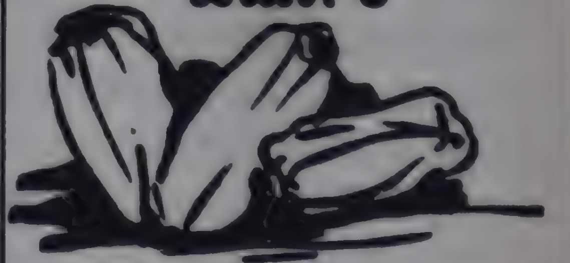
ಚರ್ಮವು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮಿಲಿ ಮೀ. ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ೩ ಮಿಲಿ ಮೀ. ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ೨ ಮಿಲಿ ಮೀ. ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆರಳುಗುರುತು ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಹೊರಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಏನೇ ಅಪಾಯ ಒದಗಿದರೂ ಬೆರಳುಗುರುತು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ, ತೆಳುವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಸುಕ್ಕು ಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಸೆಬಂ' ಎನ್ನುವ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಿ, ಇದು ಸ್ವೇದ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿರದಿದ್ದರೂ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇರುವ ಖರ್ಜೂರ



ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಮಾತು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು ಖರ್ಜೂರ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ತಿನ್ನುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಣ್ಣು ಇದಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಿಂದ ೬೫ರವರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಶೇ. ಎರಡರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಈ ಖರ್ಜೂರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೋಪಾನ

ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಶರೀರದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದರೆ, ವಾರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಂಟಲು, ಕೊರಳ ನೋವು ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವನ್ನು ನಾವು ಅಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಆಹಾರ ಅಜೀರ್ಣ, ನೀರಿನ ದೋಷ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದುಂಟು. ಅಶಕ್ತತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ವಾರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನಾವು ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ನೋವು, ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಾವು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

> ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಗಾಗ ತಲೆದೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಎದೆನೋವು

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಮಾಮೂಲು ನೋವೆಂದು ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎದೆ ನೋವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ? ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತರುವುದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರವಾದ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಉಂಟಾಗಿ ಎದೆನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಈ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಲಾಗದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಮೂಳೆಗಳ ನೋವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದಯದ ನೋವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕೊರಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ದವಡೆ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ಅತೀ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಇವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿಯೂ ಉಸಿರಾಟ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ರಕ್ತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲೀ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಕೆಲ ಬಾರಿ ಇತರ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಗೂಢವಾಗಿರುವ ಕೆಲ ರೋಗಗಳು ರಕ್ತ ಬರುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಯಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಉಗುಳಿದಾಗ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಉಗುಳು ಹೊರಬರುವುದು. ಮಲ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವುದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ರಕ್ತಸ್ರವಿಸು ವುದು. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳ, ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದು ಉರಿತ (ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಷನ್), ಸೋಂಕು (ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್), ಹುಣ್ಣು (ಅಲ್ಸರ್) ರಕ್ತಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ , ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕತ್ತುನೋವು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕತ್ತುನೋವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಾಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇದು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಕತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವುದುಂಟು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ಸ್ವರಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸುತ್ತ ಇರುವ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಕತ್ತು ಈ ಪ್ರಮಾದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರನರಗಳ ಸುತ್ತ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೀಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಈ ನೋವು ಸಂಭವನೀಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲಿದಾಗಲು ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು, ಸ್ವರ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು

ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ. ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇತರ ಋತುಮಾನ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲಬಾರಿ ಅತಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ತೊಂದರೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಉಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕೆಲಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಬೀಳಬಹುದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆ. ಉಬ್ಬಸ, ಎದೆನೋವು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು

ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಆರಂಭ

(೩೩ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕೋಮಾ



ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆ : ಡಾ। ರಾಬಿನ್ ಕುಕ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾವಾನುವಾದ: ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ., ಬಿಜಾಪುರ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯ ಗಂಟೆಗೆ

ವಸತಿ ನೆಲೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ನಾಲ್ಕು ಮೈಲಿ ದೂರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಜಾಫ್ರೆನ ವಿಂಟೇಜ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟ ಸುಸಾನ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲುಪಿದಳು. ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಡಾ. ಮಾರ್ಕ ಬೆಲೊಂಜ ಬಳಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುವುದಿತ್ತು. ಐದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆದುರು ಉಪಸ್ಥಿತರಾದರು. ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೊಸ ಜೀವನ ಇಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಲ್ಲಿತ್ತು.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿರುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಜಾರ್ಜ್ ನಾಯಿಲ್ಸ್ ನುಡಿದ ''ಈ ಸ್ಥಳ ನನಗೇಕೋ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಿಡಿಸಿಲ್ಲ'' ಯಾಕೆಂದರೆ ಉದ್ದುದ್ದವಾದ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಶೋಧಿಸುವುದೇ ಅವನಿಗೆ ಬೇಸರದ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಧೈರ್ಯ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲಗೊಂಡು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಕದಡಿತ್ತು.

ಆದರೂ ಬೊಸ್ಟನ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನಿದಾನ ಒದಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವುದೇ ಅಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಸೇವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿಳೀ ಕೋಟು ಧರಿಸಿದವರು ಡಾಕ್ಟರರ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಾರದೆ ಇರದು. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಯಲು ತಪಾಸಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮರೆತಿದ್ದರು.

ಹೊಸದಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಕಟ್ಟಡದ ಐದನೆಯ ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ಅವರು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಲಿಫ್ಟ ನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅದು ಎರಡನೆಯ ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ನಿಂತಿತು. ಆಗ ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗದತ್ತ ಹಾಗೂ ಜನರಲ್ ವಾರ್ಡನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಚೆಲ್ಲಿದರು. ಐದನೆಯ ಮಹಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕೊಂಚ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಅಲ್ಲಿತ್ತು. ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಮೌನ ! ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ತೆರನಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ ಹರಡಿತ್ತು.

ಸೂಸಾನಳು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ವಾರ್ಡನಲ್ಲಿದ್ದ ಕ್ಲಾರ್ಕನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ''ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ'' ಅಂದಾಗ ಆ ಕ್ಲಾರ್ಕ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ನಿರ್ವಿಕಾರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸೂಸಾನಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದ. ಪುನಃ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದ.

''ಹೇಳಿ, ನಾನು ತಮಗೆ ಯಾವ ಸೇವೆ ಮಾಡಲಿ?'' ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಸಾನಳನ್ನು ಕೇಳಿದನು.

''ನಾವು ಮೆಡಿಕಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ನಮಗೆ.....''

''ನೋಡಿ, ನೀವೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಮಿಸ್ ಟೆರಿ ಇವರಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ'' ಟೆರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯದಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಳು, ಯೋಗಾಯೋಗದಿಂದ ಅವಳು ಎದುರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಕ್ಲಾರ್ಕ ಅವಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ.

ಸೂಸಾನಳು ಆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ ಹರಿಸಿದಾಗ ಟೆರಿ ಅವಳಿಗಿಂತಲೂ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ತೋರಿದಳು. ಅವಳು ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಅವಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಂಡಳು, ಅವಳ ಬಳಿ ಸಾಗಿ ಸೂಸಾನಳು;

''ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾವು ಮೆಡಿಕಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು''

''ನೋಡಿ, ಈಗ ನನಗೆ ಕೈತುಂಬ ಕೆಲಸ- ನಿತ್ಯವೂ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಂದು ನನಗೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವರು''

''ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ !'' ಎಂದು ಸೂಸಾನಳು ಶಾಂತ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

''ನಮಗೆ ಡಾ. ಮಾರ್ಕರ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ ತೋರಿಸುವಿರಾ?''

''ಆ ಡೆಸ್ಕಿನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಾಗಿಲು - ಆ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದುವೇ.......'' ಮುಖ್ಯದಾಯಿ ಸೂಚಿಸಿದಳು.

ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ದೊರೆತ ಈ ತೆರನಾದ ಸ್ವಾಗತದಿಂದ ಅವರು ತಣ್ಣಗಾದರು.

''ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಹೋಗಲಿ ಇವಳೇ ನಮಗೆ ಮುಜುರೆ ಹೊಡೆಯುವಳು'' ಗೋಲ್ಡ ಬರ್ಗ ಅಂದಾಗ ಸೂಸಾನಳು ಅಸಮ್ಮತಿಯ ನೋಟ ಬೀರಿದಳು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅವಳ ಲಕ್ಷ ಆ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಸೂಸಾನಳು ಒಳಗೆ ಹೋದಳು. ಅವಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇನ್ನುಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಂದರು. ಆ ಕೋಣೆ ತುಂಬಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಅನೇಕಾನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಔಷಧದ ಶೋಕಾಗಳು, ಕಾಫಿ ಕುಡಿದ ಕಪ್ಪುಗಳು, ಕಾಗದಪತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಡೆಸ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರವಾದ ಕೌಂಟರ್ ಇತ್ತು. ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರದೆ ಇರದ ಕಿಟಕಿಯಿತ್ತು. ಅದರ ಗಾಜುಗಳಿಂದ ಒಳ ಬಂದ ಫೆಬ್ರವರಿಯ ಬೆಳಗಿನ ಮಂದ ಪ್ರಕಾಶ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಅರೆಗತ್ತಲೆಯ ಕೋಣೆಯಾದ್ದರಿಂದ 'ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್' ಬೆಳಕನ್ನು ಇಡಲೇಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸುವ ಹಲಗೆಯಿತ್ತು. ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಖಡುವಿನ ಧೂಳಿನಿಂದ ಮುಸುಕಿದ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯಿತ್ತು. ಕೋಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಕುರ್ಚಿಗಳಿದ್ದವು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಡಾ.

ಮಾರ್ಕ್ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದರು. ಆದರಿಂದ ಗಂಭೀರತೆಯು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ಮೌನವಾದರು.

ಸ್ಥಳದ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆ ಕಳೆದಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ನುಡಿದರು ''ಈಗ ೯ ಗಂಟೆಯಾಗಿ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೇಳೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಈ ಪಾಠ ೯ ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ೯-೨೦ಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ದಿನದ ಪಾಠವೇ ಶುಭಾರಂಭ ಎಂದು ಬಗೆಯೋಣ'' ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಮೆಲ್ಲನೆ ಎದ್ದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚಾಕ್‌ಪೀಸ್ ಹಿಡಿದು ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸಿ ''ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೇಳೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಿಗೊಂದು ವರವಾಗುವುದು....'' ಎಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಾ ಮಾರ್ಕ್ ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಸೂಸಾನ ವ್ಹಿಲರ್ ಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವಳ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡವರಂತೆ ತೋರಿತು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಆಕರ್ಷಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯು ತನ್ನ ಬಳಿ ಕಲಿಯಲು ಬರುವಳೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅವರದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ದಟ್ಟ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಫ್ರಾಕ್ ಧರಿಸಿದ್ದಳು. ಅವು ಅವಳ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದವು. ಆದರ ಮೇಲೆ ತಿಳಿ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಶರ್ಟ್ ತೊಟ್ಟಿದ್ದಳು, ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತಲು ರೇಷ್ಮೆಯ ಮಫ್ಲರ್ ಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಬಿಳಿಯ ಕೋಟಿಗೆ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕದ್ದರಿಂದ ಅದು ತೆರೆದೇ ಇತ್ತು. ಅವಳ ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮನ ವಿಚಲಿತವಾಯಿತು. ಅವರು ಬಹಳೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದರು. ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ''ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿರಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರಕುವುದು. ಈ ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಕುರಿತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯ, ಬೇರೆ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಕಾಲಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೇ ?''

'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ಒಂದಿಬ್ಬರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

''ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯುನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಯಲು ವಿಪುಲ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಅಥವಾ ನಿವಾಸಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸಹಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿ''

ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್‌ರು ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರ ಕಡೆಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಸೂಸಾನಳು ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಥಿರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್‌ರ



ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅವರ ನಡತೆಯು 'ಸ್ವಲ್ಪ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ' ಎಂದು ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಅನಿಸಿತು. ಪ್ರಥಮ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಅವರು ಚಂಚಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಹಂಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದು ಅವಳಿಗನಿಸಿತು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಪುರುಷನೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸೂಸಾನ ಗಮನಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ.

''ನಿಮಗಾಗಿ ನಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವೇಳಾ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದು ಮಾರ್ಕ್ ಹೇಳಿದರು. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕ (I.C.U) ಹಾಗೂ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಹಂಚಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಭಾಗಗಳ ಡಾಕ್ಟರರ ಕೈಕೆಳಗೆ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಂದ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬನೇ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಹಾಜರಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ರಾತ್ರಿ ಡ್ಯೂಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಯಾರು ಯಾವ ದಿನ ಬರುವಿರಿ ಎಂದು ನಂತರ ತಿಳಿಸಿರಿ''

''ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕವಾದ ಐ.ಸಿ.ಯು. ದಲ್ಲಿ ರೌಂಡ್ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಅದರ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. ತಿಳಿಯಿತೇ?'' ಪುನಃ ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಅಂದರು.

ಜಾಫ್ರೆನ್‌ನು ಕಾರ್ಪಿನ ಕಡೆಗೆ ಹತಾಶಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪಟಗುಟ್ಟಿದ ''ಇದರ ಅರ್ಥ ನಾವು ದಿನಾಲೂ ಮಲಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್ಚರಾಗಬೇಕು''

''ನಿನಗೇನಾದರೂ ಸಂದೇಹವುಂಟೆ ?'' ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

'ಇಲ್ಲ' ಜಾಫ್ರೆ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ತರಿಸಿದನು. ಜಾಫ್ರೆ ತನ್ನ ಹೆಸರು ಮಾರ್ಕ್‌ರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದನು.

''ಈಗ ಇಲ್ಲಿಯ ದಾಯಿಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವೆ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ರೋಮಾಂಚನ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ವಿಕೃತ ನಗೆಯಿಂದ ಅಂದರು.

''ಈಗಾಗಲೇ ಆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ'' ಸೂಸಾನಳು ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ ಪ್ರಥಮತಃ ಮಾತಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ''ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಗತದ ಸಲುವಾಗಿ ವಾದ್ಯಮೇಳ ನುಡಿಸುವ ಸಡಗರದ ಇಚ್ಛೆ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಸಮ್ಮತಿಯ ಭುಜ ಹಾರಿಸಬೇಕೆಂಬುದೂ ಇಲ್ಲ''

ಸೂಸಾನಳ ಈ ವರ್ತನೆಯು ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್‌ನನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿತು. ಆಗ ಅವರ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಂಚಿನಂತಹ ಅಲೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾದಂತಾಗಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಮಾತಾಡಲು ಶಬ್ದಗಳಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡತೊಡಗಿದರು.

''ಮಿಸ್ ಸೂಸಾನ, ಇಲ್ಲಿಯ ದಾಯಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಸಕ್ತಿ''

ನಾಯಿಲ್ಸ ಗೋಲ್ಡ್‌ಬರ್ಗ್ ಕಡೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ ನೋಡಿದ. ಆದರೆ ನಾಯಿಲ್ಸನಿಗೆ ಮಾತಿನ ಎರಡನೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಅರ್ಥ ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.

''ಅದೇನೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಗೊಂದಲದ ವಿಷಯವಾದರೂ ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. 'ಹೊಸ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗಿಂತ ಹೊಸ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವಾ ಅನನುಭವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.' ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಕಡೆಯಿಂದ ಭವ್ಯ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯ ಸ್ವಾಗತ ಬಯಸಬೇಡಿ.

ಸೂಸಾನಳು ಇದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮನುಷ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮೂಢನಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸಿತು.

''ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗುವುದು. ಹತ್ತೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಆಪರೇಷನ್ ಉಂಟು. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯ ಶುಚಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ- ನೋಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರಕುವುದು.''

''ಮತ್ತೇನಿದೆ? ಒಳಸೇರಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಗಳ ಆಟ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ'' ಜಾಫ್ರೆ ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸಾರೆ ನಕ್ಕರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಡಾ. ಡೆವಿಡ್ ಅತೀ ಕೋಪಿಷ್ಟರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಿಟ್ಟಿನ ರಭಸಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಡಾ. ಡೆವಿಡ್ ನಿಷ್ಣಾತ ಸರ್ಜನ್ನರು. ಬೋಸ್ಟನ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ಮೂಲತಃ ಅವರು ಹಾಸ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿನೋದ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಾರದ ವಿಷಯ ಘಟಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಅಂತಸ್ತೇ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಚೀರಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಂದು ಅವರೆಡೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೇಸು ಬಂದಿತ್ತು. ಯಾಕೋ ಅದು ಮೊದಲಿನಿಂದ ತಪ್ಪುತ್ತಲೇ ನಡೆದು, ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿತ್ತು. ದಾಯಿಯೋರ್ವಳು ಶಸ್ತ್ರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಳು. ಆಮೇಲೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತಂತ್ರಜ್ಞ ವೇಳೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹಾಜರಿರದ್ದಕ್ಕೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಂಡಿದ್ದರು. 'ಭೂಲ' ಅಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇಂಥದೊಂದು ಪ್ರಮಾದ ನಡೆಯಿತು. ಡಾ. ಡೆವಿಡ್ ಸಂತಾಪಗೊಂಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಚೂರಿಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ತಿವಿಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಮನೋನಿಗ್ರಹದಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ತಂದುಕೊಂಡರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಡೆವಿಡ್‌ರು ಬೈಗುಳಗಳ ಸುರಿಮಳೆಗೈದರು. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಒಂದ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಾಯಿತು.

ಅವರು ಹೊರಗಿನ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದು ಗದರಿಸಿದರು ''ಎಲ್ಲರು ಹರಾಮಿಗಳು ! ಯಾರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ, ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ, ಈ ಸ್ಥಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿರದೆ ಬೆಕ್ಕು ನಾಯಿಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಗುಡುಗಿದರು.

ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಪಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಕರ್ಸ್‌ಗಳಿದ್ದವು. ಡಾ. ಡೆವಿಡ್ ತನ್ನದೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನ ನೆರೆಯವರ ಲಾಕರ್ ಅನ್ನು ಜೋರಿನಿಂದ ತೆಗೆದರು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಳಗಿರುವ ಕೆಲ ಸಾಮಾನುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದವು. ಇದು ತನ್ನದಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಔಷಧದ ಸಂಗ್ರಹ ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಭರಿತರಾದರು. ಕೆಲವು ಬಾಟಲಿಗಳು ಅರ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು, ಕೆಲವು ಹೊಸದಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಸೂಜಿಮದ್ದಿನ ಅಂಪ್ಯೂಲ್ಸ, ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿದ್ದವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿದ್ದವು.

ಅವರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿದರು. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೀಲಿಕೈಯಿಂದ ಲಾಕರ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಿದರು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ೨೨೮ ಕ್ರಮಾಂಕ ಎಂದೂ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಲಾಕರ್ ಯಾರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದುಕೊಂಡರು. ಮೂಲತಃ ಕೋಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಡಾ. ಡೆವಿಡ್ ಅವರು ಕಂಡ ಈ ವಿಷಯ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದು ಬಗೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಮೊದಲಿನ ಕೋಪ ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು.

(ಸಶೇಷ)



ಮರದ ಕಾಲಿನ ತೊಂದರೆಯೇ?

ರೋಗಿ : ನನ್ನ ಮರದ ಕಾಲು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಹೇಗೆ?

ರೋಗಿ : ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಮೊಟಕ್ತಿರ್‍ತಾಳೆ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

(೨೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)
ದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದು. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತಿ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆಗಳುಂಟಾದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರೆ ಅದು ಏಕೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವು ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯಾದಾಗ, ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ತಲೆನೋವು

ತಲೆನೋವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಸರಿ. ಸತತವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೋ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಇದೆಯೆಂದೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಜೀರ್ಣ ಕೂಡಾ. ಎಂದೋ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಂದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಅಜೀರ್ಣ ತಲೆದೋರಿದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮೂತ್ರ ಉರಿತ, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವು ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಬಹುಕಾಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಬ್ರೈನ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದರೆ ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಗಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲುಂಟಾದ ದೋಷದಿಂದ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ನಂತರ ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸದಾ ಶರೀರ ಸೂಚಿಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ■

ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಕೌತುಕದ ಉತ್ತರಗಳು

◆ **ಡಾ। ವಸಂತ ಅ.ಕುಲಕರ್ಣಿ** ಎಂ.ಡಿ., ವಿಜಾಪುರ

ಪ್ರಶ್ನೆ : *ದೇಹವೆಂಬುದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಶ್ವ, ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಅಂಗಕ್ರಿಯೆ ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಹೇಗೆ ಅಡಗಿದೆ?*

ಉತ್ತರ : ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುವವು. ದೇಹದ ಕ್ರಿಯಾಘಟಕ ಜೀವ ಕೋಶಿಕೆ. ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶಿಕೆಗಳ ಸಮುಚ್ಚಯ ಒಂದೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧ-ತೂಕ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವವು. ಕಣ್ಣಿನ ಜೀವ ಕೋಶಿಕೆ ಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಂದರೆ, ಕಿವಿ ಶ್ರವಣ ಕಾರ್ಯ ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೃದಯ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಅರೆದ ಅನ್ನದಿಂದ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯು ಅಡಗಿದೆ. ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅನೇಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ದೇಹ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : *ಅನ್ನ ಪಚನ ಮಾಡುವ ಜಠರ ಮಾಂಸದ ಚೀಲ. ಅದೇ ಜಠರ ಮಾಂಸದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಹೇಗೆ?*

ಉತ್ತರ: ಜಠರವು ಕಪಾಲಿ ಆಕಾರದ ಮಾಂಸದ ಚೀಲ, ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಬಂದ ಅನ್ನ ವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪಾಚಕರಸದಿಂದ ಮಿಶ್ರಣಕೊಂಡ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು. ಜಠರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳುಂಟು. ಜಠರದ ಒಳಪದರವು "ಲೋಳ್ಪೊರೆ" ಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಇದು ಲೋಳೆಯಂಥ ಜಿಗುಟು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಜಠರವು ಪ್ರಬಲವಾದ HCL ಆಮ್ಲ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಲೋಳ್ಪೊ ರೆಯು ಜಠರದ ಮಾಂಸದ ಇನ್ನಿತರ ಪದರು ಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಪಚನ ಮಾಡುವ ಕಿಣ್ವ ಇಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಾನವ ತಿಂದ ಮಾಂಸದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವುದು, ಆದರೆ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ರಕ್ಷಕನಾಗಿ ಜಠರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : *"ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ ಜೀವಾಳ ರಸ ದೂತ." ಇದು ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಸಿಂಧು ನಿರ್ಮಿಸ ಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವರು ನಿಜವೆ?*

ಉತ್ತರ : ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವೇ ರಸದೂತ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನು. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕೇವಲ ನ್ಯಾನೋಗ್ರಾಮ್, ಇಲ್ಲವೆ ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಮ್‌ದಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲಬಾರಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೊನುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವುದು. ಅವು ಗುರಿ ತಪ್ಪ ಲಾರವು. ಹಾರ್ಮೊನುಗಳು ಕೆಲ ಬಾರಿ ಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ 'ರಿಸೆಪ್ಟರ' ಗಳೊಡನೆ ಸಂಯೋ ಜನೆಗೊಂಡು ಕೋಶದ ಒಳಗಡೆ ಇಚ್ಛಿತ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಪಟ್ಟಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೋಶದ್ರವದಲ್ಲಿರುವ ರಿಸೆಪ್ಟರ (ಗ್ರಾಹಿ) ಗಳೊ ಡನೆ ಕೋಶಬೀಜಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಭಾವ ವಲಯ ಸಾವಿರಾರುಪಟ್ಟು ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಂದುವಿನಷ್ಟಿದ್ದ ಹಾರ್ಮೊನು ಸಿಂಧು ವಿನಷ್ಟು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೆ?

ಪ್ರಶ್ನೆ : *ಕೆಲ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೆನಪಾದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಊಟದ ವೇಳೆಯಾದಾಗ ನೆನಪಾದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು- ಇದು ಹೇಗೆ ?*

ಉತ್ತರ: ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು ಜನ್ಮದಾರಭ್ಯದಿಂದ ಬಂದ ನರಮಂಡಲದ ಪರಾ ವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ನರಪಥ ದಿಂದ ಸಾಗಿ ಪುನಃ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಬಂದ ಆದೇಶಕ್ಕ ನುಗುಣವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ನೀರಾಗಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ರಶಿಯಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾನಸಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸುಲಭ-ಸರಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ. ನಾಯಿಯ ಮುಂದೆ ಭಕ್ಷ್ಯದ ತಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸತೊಡಗಿದ. ಗಂಟೆಯ ನಾದ, ಭಕ್ಷ್ಯದ ರುಚಿ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದವು, ಮುಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ಕೇವಲ ಗಂಟೆಯ ನಾದದಿಂದಲೇ ನಾಯಿಯ ಬಾಯಿ ನೀರೂರಿತು. ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಂತರ ರೂಢಗತ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾ ಯಿತು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಳ ಹದಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಚಿ ನೋಡಿದ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಕೇವಲ ನೆನಪಿನಿಂದಲೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರೂರಿಸು ವುದು.



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

♦ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೪

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೦ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಚರ್ಮವೆಂಬ ವಜ್ರಕವಚ

ಚರ್ಮವು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯತಿ ನವರಂಧ್ರಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಒಳಚರ್ಮ. ಹೊರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಐದು ಪದರಗಳಿವೆ. ಹೊರಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಒಳಚರ್ಮವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ನರಗಳ ಜಾಲವಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಜಾಲವಿದೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳಿವೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ರೋಮಗಳು ಹೊರಚರ್ಮವನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಮಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಬಲ್ಲ ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ನಿಮಿರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಈ ರೋಮಕೂಪಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮವು ಒಂದು ಕೋಟೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಟ್ಟೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಕರೆಯದೇ ಬರುವ ಈ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಚರ್ಮವು ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೂಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೀಬೆ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ಮರದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕಾಂಡದ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆ, ಜೀವರಹಿತ ತೊಗಟೆ, ಸ್ವಯಂ ಸುಲಿದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಐದು ಪದರಗಳಿವೆ ಎಂದೆನಲ್ಲವೆ! ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಗಿನ ಪದರ ಕೊಂಬುರೂಪಿಸ್ತರಪದರ. ಮೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಾದ ಪದರ. ಈ ಪದರದ ಕೋಶಗಳು ದಿನವೂ ನಮ್ಮ ಮೈಯಿಂದ ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತಂತಾನೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲಿನವು ಬೇಟೆಗಾರರಲ್ಲ. ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಸಾವು ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದೊಡನೆ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕೂಡುಜೀವಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೂಡು ಜೀವಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಬೆವರನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ನಾವು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಸತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಉಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ, ರೋಗ ಕಾರಕ ಅಂದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತಳ ಊರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕೂಡು ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಯಸುವ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆವರು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸ್ರಾವ! ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ, ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ, ಅನೇಕ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಸೋಪಿರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇವು ರೋಗ ಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೂಡು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ರೋಗವನ್ನು ತರುವ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿಯನ್ನು ಬೆವರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

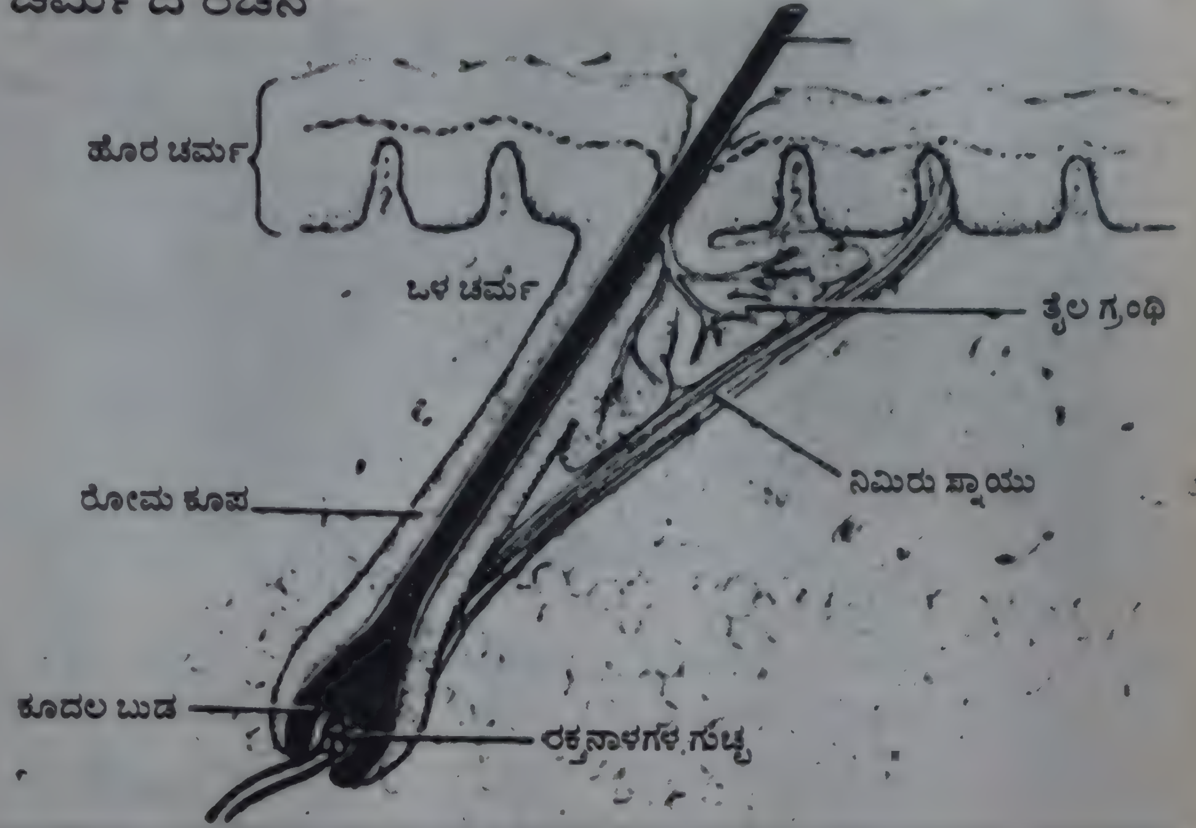
ಚರ್ಮವು ಒಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ತಳಊರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗಸರು ಬಹುಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಸದಾ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆವರಿನ ಲೇಪವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ

ಅವರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಕೀವುಜನಕ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸೈನಿಕರು, ಪೊಲೀಸರು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ೮-೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ವರವಾಗಿ (!) ಸಂಯೋಜಿತ ನೂಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಸಂಯೋಜಿತ ನೂಲಿನಿಂದಾದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಾಗ, ಅವು ಬೆವರನ್ನು ಹೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಗಾಳಿ ಆಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇದು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಯುಗ. ''ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿರಿ'' ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂರ್ಖರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಥವಾ ಕಟುಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಕೂಡು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ತೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆರವಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಾಶ ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಮೃತ ಕೋಶಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಸೌಮ್ಯ ಸಾಬೂನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಹತ್ತಿಯ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು, ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂವೇದನಾ ನರಾಗ್ರಗಳಿವೆ. ಇವು ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ಒತ್ತಡ, ನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಮಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮದ ರಚನೆ

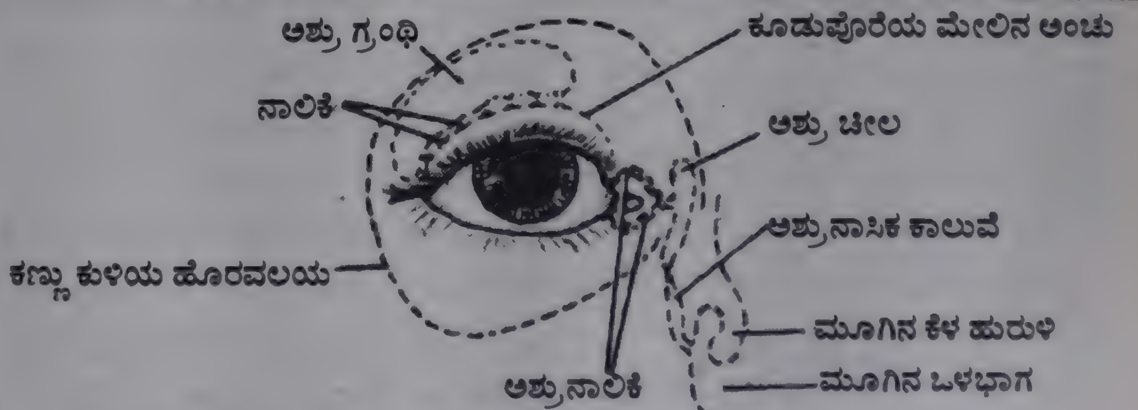
ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕದನ ಕಥೆ

ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿವೆ. ಇವು ತಮ್ಮ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಎರಡು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲುಗಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮವು, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಒಳಬಾಗಿ, ಕೆಂಪನೆಯ ಕೂಡುಪೊರೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದೇ ಕೂಡುಪೊರೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಶ್ವೇತ ಪಟಲವನ್ನು (ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ) ಹಾಗೂ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು (ಕಪ್ಪು ಭಾಗ) ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ರುಚೀಲದ ಮೂಲಕ ಮೂಗನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೆಲಸ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಧೂಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣೀರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಖದ ನರ ಎಂಬ ಏಳನೆಯ ಕಪಾಲ ನರವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮುಖದ ನರವು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ರೆಪ್ಪೆಯೂ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಪಾರ್ಶ್ವದ ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯಾಕಾರದ ಅಶ್ರು ಗ್ರಂಥಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಕಣ್ಣೀರು ೬-೧೦ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ರೆಪ್ಪೆಯ ಚಲನೆಯು ಈ ನೀರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಣ್ಣೀರು

ಇದು ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ನಾವು ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಂದೆ ಓದಿ.

ಕಣ್ಣೀರು ಬರೀ ನೀರಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್, ಗ್ಲಾಬ್ಯು

(೩೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

- ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ತಾನು ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ಯಾವುದೇ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿದ ಯೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರ ವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮಾನವರಿಗೂ ಇದು ನೆರಳಿನಂತೆ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತಹುದು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಮಾತಂತೂ ಬಿಡಿ. ಪುರಾತನ ಮಾನವನೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಗುಡುಗು, ಮಿಂಚು, ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ಪ್ರವಾಹ, ಶತ್ರುಗಳು ಅವನ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಆತನಿಗಿದ್ದುದು ಎರಡು ದಾರಿಗಳಷ್ಟೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯೆ ನಿಂತು ಎದುರಿಸುವುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಲಾಯನಗೈಯ್ಯುವುದು (FIGHT OR FLIGHT) ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ದೇಹವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡದ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಭಯಸೂಚಕ ಕ್ರಿಯೆ' (ALARM RESPONSE) ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ವೇದ್ಯ. ಆದರೆ ಏನಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆತ ಗುಡುಗು, ಮಿಂಚು, ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೆದರಬೇಕಿಲ್ಲವಾದರೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟಗಳೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಹಣಕಾಸು, ಪ್ರಯಾಣ ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೂಡಬಹುದು. ಭಯ ಸಣ್ಣದಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಅಗಾಧವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏರ್ಪಡುವ 'ಭಯಸೂಚಕ ಕ್ರಿಯೆ'ಗಳು ಪುರಾತನ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆಯೇ ಇದೆ, ಎಂದು ಈಗ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಸಾರ, ಸಮಾಜ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದಷ್ಟು, ಆತಂಕ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದಷ್ಟೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಹಲವು ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಗಳು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎನ್ನಲು ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು : ೧) ಹೊರರಾಜ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕನಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ತಿವಾರಿ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ೩ ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ. ೪೫ ವರ್ಷದ ತಿವಾರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಾರನೆಂದು, ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದವನು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸಿದ್ದವನು. ಮೈಸೂರಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ (ಉಪನಿರ್ದೇಶಕನ ಹುದ್ದೆಗೆ) ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಅರಿವಾದದ್ದು ಅಧಿಕಾರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ. ಹೊರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಾನೊಬ್ಬನೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕನಾಗಿ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವು ಸವಲತ್ತುಗಳಿಗೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಧಕ್ಕೆ ಎಂದು. ಇಲ್ಲಿ ಈತ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ. ಕೆಲಸವೂ ಕಡಿಮೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಪುನಃ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲದ ಯೋಚನೆ, ಆತಂಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಎದೆನೋವು, ಹಲವು ಇಲ್ಲದ ನೋವುಗಳು ಹಾಗೂ ಪುನಃ ಪುನಃ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಭೇಟಿ. ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬೇಕಾದಾಗ ಆಗಬಹುದಾದ ಆತಂಕದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ.

೨) ಡಾ. ಗೀತಾ ಮೈಸೂರಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರೆ. ಜೀವರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದವಳು. ಚೂಟಿ, ಸ್ನೇಹಪರಳು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದವಳು. ಆದರೆ ಲಗ್ನ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು ಒಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಜೊತೆ. ಮದುವೆಗೆ ಒಂದೇ ಶರತ್ತು 'ಗೀತಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು' ಎಂದು. ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವರನೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಪಡೆದ ಪರಿಣತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೇ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ತನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೇನು ?, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೆಲಸದವಳಂತೆ ಇರಬೇಕೇನು ? ಎಂಬ ಆತಂಕವೇ ಅವಳ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

೩) ರಮೇಶ ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದವನು ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಹಾಗೂ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಂಕನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವನ ಒಲವು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಾದುದರಿಂದ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮಗನನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟಾಸೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕೊನೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರವೇಶ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೂ ನಂತರ ಹಲವು ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಫೇಲು, ಆಗಲೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ೭ ವರ್ಷಗಳು ಸಂದಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಪಾಸಾಗಲು ಹಲವು ಪಠ್ಯಗಳುಂಟು. ಸಿಗರೇಟಿನ ವಿನಹ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ವಿವರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದಾಗ ಅರಿವಾಗುವುದು ಆತನ ಕಲಿಕೆಗೆ ತಗುಲಿದ ಆಘಾತ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವು ಜನ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾದರೂ

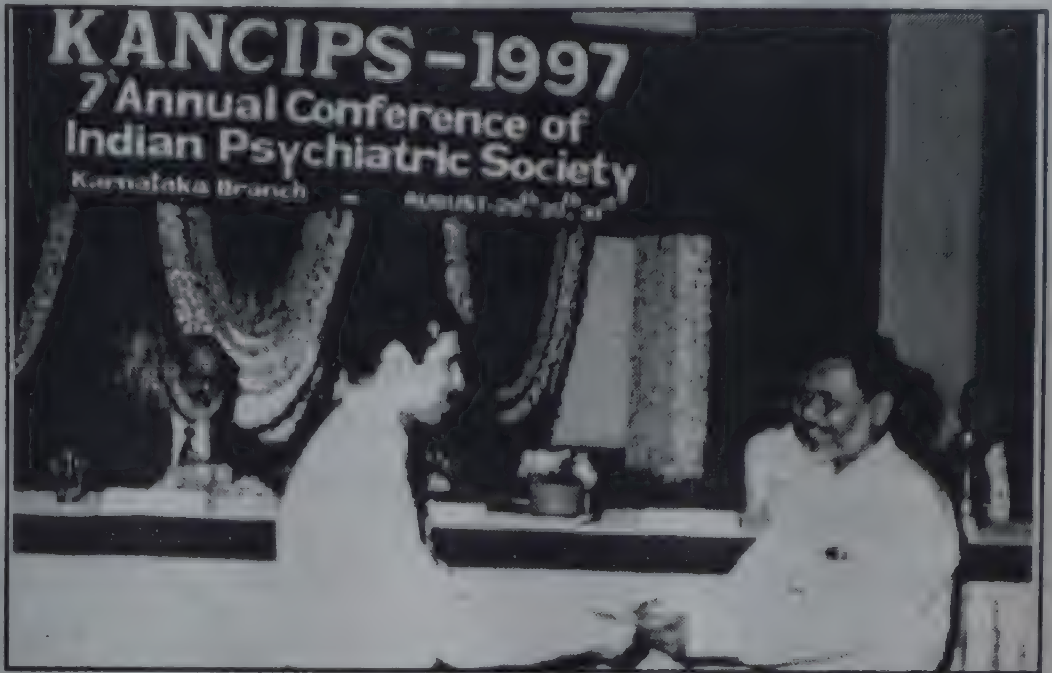
ಹಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ರಮೇಶ, ಓದಲಾರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದಾನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದ ಹಲವು ಜಂಜಾಟಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು, ಹೆದರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಡವಟ್ಟನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಂಡತಿಯ ಪರ ವಹಿಸಿದರೂ ಕಷ್ಟ, ತಾಯಿಯ ಪರ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಕಷ್ಟ. ಈ ಧರ್ಮಸಂಕಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಕೆಲವೊಂದು ಮಾತ್ರ ಈಡೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಆಗುವ ನಿರಾಶೆಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು- ಅದನ್ನು ಮೀರಬೇಕಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಅವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜರ್ಜರಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆತಂಕ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಳಿದಾಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳು ಇದರ ಒಂದು ಮುಖವಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ದುಗುಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅದರ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ. ರೋಗಿ ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಲಭ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಾವುವು? ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆಯಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಅದರಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ದಾರಿಗಳಾವುವು ? ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯೋಣ.

ಡಾ। ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್‌ರವರಿಗೆ ಐ.ಎಂ.ಎ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಡಾ। ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ರವರಿಗೆ ೧೯೯೭ರ ಸಾಲಿನ ಎಸ್.ಎಸ್.ಜಯರಾಮ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಎ.ಎಂ.ರಾಮಚಂದ್ರ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರು, ಐ.ಟಿ.ಐ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು) ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಪದ್ಮನಾಭನ್‌ರನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

(೩೫ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ

ಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಲೈಸೋಜೈಮ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ನಮಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಬರದ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಇವು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್, ಸ್ಟಫೈಲೋಕಾಕಸ್, ಗೋನೋಕಾಕಸ್ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಲೈಸೋಜೈಮನ್ನು ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ೧೯೨೨ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಇದೊಂದು ಶಾಖ ಸಂವೇದಿ ವಸ್ತು. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮೇರು ದ್ರವ, ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಹಜ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಸೋಜೈಮ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಲೈಸೋಜೈಮಿನ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಾವು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿವಸ ೨-೩ ಸಲವಾದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ನಡೆಸಿದ ನಂತರವಂತೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲೇಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್- ಎ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾರಟ್ ನಂತಹ ಹಳದಿ-ಕೆಂಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುಳುಗುರುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಣಗಣ್ಣು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಅನೇಕ ಜನರು ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಔಷಧ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಬಲಪಡಿಸೋಣ. *(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)*

ಪವಾಡ



ಡಾಕ್ಟರ್ : ನಿಮ್ಮ ಮಿಸೆಸ್ ರೆಡ್ಯೂಸಿಂಗ್ ಡಯಟ್ ತೊಗೋತಿದ್ರಲ್ಲಾ, ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ?

ಗಂಡ : ಪವಾಡವಾಯಿತು ಡಾಕ್ಟರ್. ಆಕೆ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಮಂಗಮಾಯವಾದಳು.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

"ಮಾತಾಡುವ ಮಿದುಳು"

ಅನುವಾದ: ಡಾ. ಕಿಲೋಜಿ ಹನುಮಂತಯ್ಯ, ಮೂಲ: ಡಿಸ್ಕವರ್

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿರುವ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾತೆಂದರೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ನಾಲಿಗೆ! ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ದನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಹಲ್ಲು, ಕಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನ ಓದಿದವರು ಮಿದುಳನ್ನು ಮರೆತಿರಲ್ಲ ಎಂದು ಮೂಲಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಎತ್ತಬಹುದು!...
ಹೌದು! ಮಿದುಳು!!...
ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರೋಕ ಮತ್ತು ವರ್ನಿಕ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಾತಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ... ಅವಷ್ಟೆ ಸಾಲದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಈರೇನಿಯಸ್ ಸಿರಿನೊ!

ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ.
ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ.

ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಏಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಗನಿಗಿಂತಲೂ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ ಮನುಷ್ಯ. ಮಂಗಗಳ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಮಿದುಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

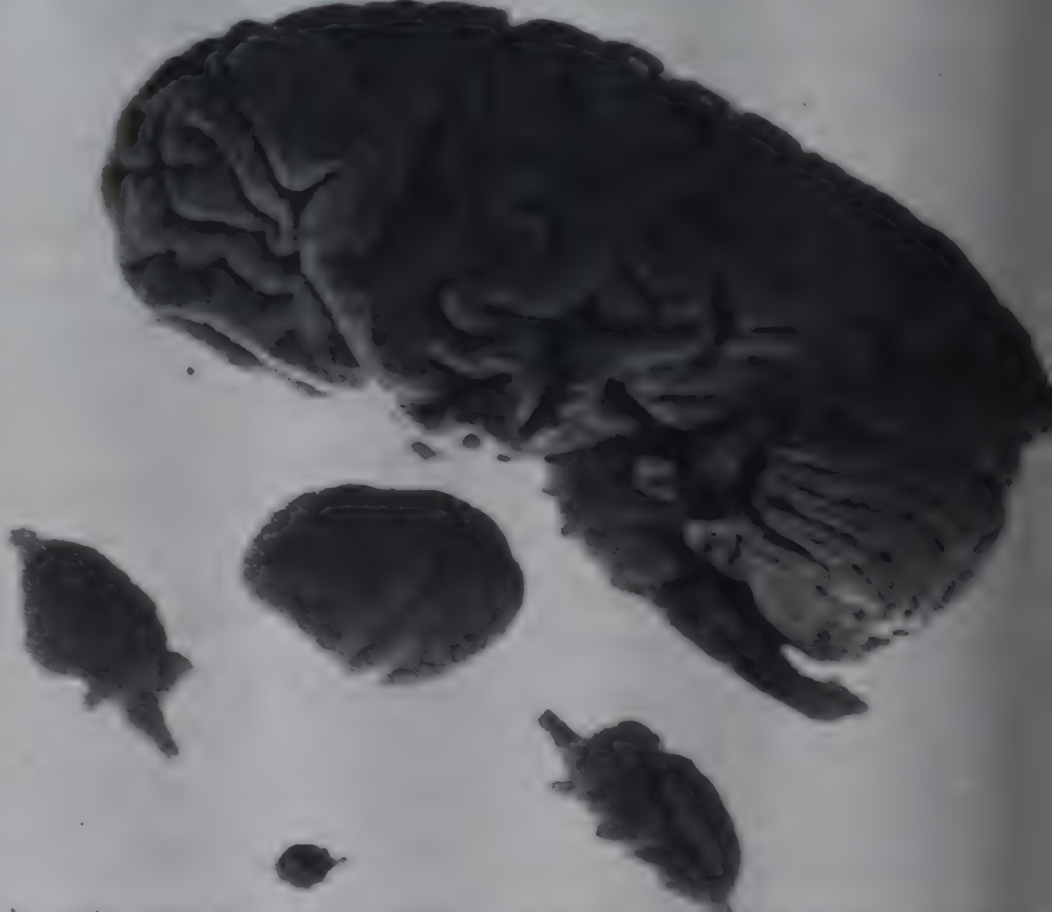
ಮಾರ್ಟಿನ್ ಈರೇನಿಯಸ್ ಸಿರಿನೋರ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಕಲೆಯು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಬಂದ ಮಿದುಳಿನ ಅವಯವದಿಂದ ಬಂದುದಲ್ಲ. ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೀರೆಯ ಎಳೆಯಂತೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಈ ವಿಶೇಷ ಮಾತನಾಡುವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಿತು.

ಬಹುಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆ : ಸಿರಿನೊ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರು. ಅವರ ತಂದೆ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿ. ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದವರು. ತಾಯಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗಾಯಕಿ. ಇವರ ಅಣ್ಣ ಮಹಾಸರಿಸೃಪಗಳಾದ ಡೈನೊಸಾರ್‌ಗಳ ಸಂಶೋಧಕರು. ಇವರ ಇಬ್ಬರು ಅಕ್ಕಂದಿರು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ಅಕ್ಕಂದಿರು ನರಮಂಡಲ ತಜ್ಞರು. ಸಿರಿನೋ ಭೂಗರ್ಭ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ, ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಾಸರಿಸೃಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು.

> ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭಾಗವೇನೂ ಉದಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಉದಯಿಸಿತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. ೫೦ ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಉದಯಿಸಿದ ಕಶೇರುಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಒಂದು ಮುದ್ದೆಯ ರೀತಿ ಇದ್ದಿತು.

ಚಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅವ... ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರ... ಮಂಡಿಸಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯ... ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಇವರು ದಕ್ಷಿಣ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ... ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೊ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿ...



ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಕೆ... ಮಾಡುವಾಗ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತನಾಡು... ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರ... ನರಗಳ ಸಮೂಹದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂ... ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋ... ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇವರ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕೆ... ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಕ್ಕರು. ಇವರೆ... ಪ್ರಕಾರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರೋಕಾ ಕೇಂ... ಮತ್ತು ವರ್‌ನಿಕ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾತು... ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ... ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾಸ ಪಥ

ಸಿರಿನೋ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ವಿಕಾಸವಾ... ದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "೫೦ ಕೋ... ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬ... ಕಶೇರುಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಒಂದು ಮುದ್ದೆ... ತರಹ ಇತ್ತು. ಈ ಕಶೇರುಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದು... ಅಡಿಯಿಂದ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಉಬ್ಬಿ, ಇವತ್ತಿನ ...

ಮಿದುಳು ರೂಪ ತಾಳಿತು. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿದುಳು ಮುದ್ದೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎರಡು ಉಬ್ಬುಗಳು ಮೂಡಿ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತಾ ಇವತ್ತಿನ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳುಗಳಾದವು. ೨೦ ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯ ಮಿದುಳು ೬ ಪದರುಗಳ ಸಸ್ತನಿ ರೂಪ ತಾಳಿತು!''

ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಹೊದಿಕೆ ೫೦ ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ಸತತ ವಿಕಾಸ

ಮಾತನಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನ ಅಸೀಮ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದರು. ಇವರಾರಿಗೂ ನರವಿಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರಲಿಲ್ಲ.

ವಾದರೂ, ಕೇವಲ ೫ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವಿದೆ. ಈ ಹೊದಿಕೆ ಮುರಗಿ, ಮುರಗಿಯಾಗಿ ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಎರಡು ಮೂರು ಅಂಶ ಭಾಗವು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಶ್ರವಣ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ೧೦೦ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ.

ಮಂಗಗಳ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಅರ್ಧಭಾಗವು ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವುದು. ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಬೇಧ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮಾತಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವವರು ಕೇವಲ ಭಾಷಾತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಇವರಾರೂ ಮಿದುಳನ್ನೇ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವಂತ ನರಮಂಡಲದ ತಜ್ಞರಲ್ಲ.

ಸಿರಿನೋರ ಪ್ರಕಾರ, ಒಂದು ವಸ್ತು ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜಡದೇ ನೋಡಿದಾಗ, ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ, ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಕಣ್ಣಿನ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಬಿಂಬ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಶೇಷ ನರಬಿಂದುಗಳು ಈ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರದ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಭಾವಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮರುಜೋಡಿಸಿ ನಮಗೆ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸರಿಯಾದ ರೂಪವು ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಶೇಷ ನರಬಿಂದುಗಳು ೨೦ ರಿಂದ ೩೦ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಿರಿನೋ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ೨೦ ರಿಂದ ೩೦ ನರಬಿಂದುಗಳು ಇರುವವು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೂ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸಿರಿನೋರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ''ನಾವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರ ಚುರುಕುಗೊಂಡು, ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಬಾವಲಿಗಳಿಗೆ ಇರುಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಅವು ಹಾರುವಾಗ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಬಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆಕಾರ, ದೂರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎದುರಿಗೆ ಬರುವ ಕಲ್ಲುಬಂಡೆ, ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾವಲಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಧ್ವನಿತರಂಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸ್ನಾಯುಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ರವಾನಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಿ ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಿರಿನೋರ ಪ್ರಕಾರ, ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಏಣಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಕಾಡು ಪಾಪಗಳಿಗಿಂತ ಮಂಗಗಳು ಜಾಣ, ಮಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಗೊರಿಲ್ಲಗಳು ಜಾಣ ಮತ್ತು ಗೊರಿಲ್ಲಗಳಿಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯನು ಜಾಣನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ

ಕಾಡು ಪಾಪಗಳಿಗಿಂತ ಮಂಗ ಜಾಣ; ಮಂಗನಿಗಿಂತ ಗೊರಿಲ್ಲಾ ಜಾಣ; ಗೋರಿಲ್ಲಾಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯ ಜಾಣ.

ಜಾಣತನ ಬಂದಿರುವುದು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳನ್ನು ಸಿರಿನೋ ಇವರು 'ಬಹುಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಮಾದರಿ' ಎಂದು

ಮಿದುಳನ್ನು ತ್ರಿ-ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಂಡರ್ಸ್ ಡಾಲೆಯವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಿರಿನೋ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದನು.

ಕರೆಯುವರು.

ಸಿರಿನೋ, ಅಂಡರ್ಸ್ ಡಾಲೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಿದುಳಿನ ಮೂರು ಪರಿಮಾಣಗಳಾದ ಉದ್ದ, ಅಗಲ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ, ಗಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಮಿದುಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಿತಿ, ಕಾಂತ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಮೂರು ಪರಿಮಾಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಸಿಸತೊಡಗಿದರು. ಈ ತನಕ ಯಾವ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಈ ಮೂರೂ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಿರಿನೋ ಲಾವುಗಳ ಮಿದುಳು, ಬಾವಲಿ, ಇಲಿ, ಅಳಿಲು, ಕಾಡುಪಾಪ, ಗೊರಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆತನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವಿವರವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಕೇಳುವ ಶಬ್ದಗಳು, ಮಿದುಳಿನ ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ವರನಿಕ್ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಸಂಕೇತಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರೊಕಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬ್ರೊಕಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಸಂಕೇತಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ನರಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಓದುವಾಗ, ನೋಡುವಾಗ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ, ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಕಣ್ಣಿನ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಿರಿನೋರವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಬ್ರೊಕಾಕೇಂದ್ರ, ವಾರ್‌ನಿಕ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಜತೆ, ದೃಷ್ಟಿ ನರಕೋಶಗಳ ಕೇಂದ್ರ, ಶ್ರವಣ ನರಕೋಶಗಳ ಕೇಂದ್ರ, ಸ್ನಾಯು ನರಕೋಶಗಳ ಕೇಂದ್ರ, ಎಲ್ಲವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ...

ರೂಪ್ಲಿಯ ಶ್ರೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಗಡ್ಡೆಗಳು



■ಡಾ॥ ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಡಿ.ಜಿ.ಓ., ಎಂ.ಡಿ.
೨೨೦, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ರೂಪ್ಲಿ, ಲಂಬಾಣಿ ಬುಡಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದ ೫೦ ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಸೊಬ್ಯಾ ನಾಯಕ್. ಅವರದು ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಡ ಕುಟುಂಬ. ಗಂಡ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಉಳುಮೆ ಮಾಡಿ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಸು, ಎರಡು ಮೇಕೆ, ಒಂದು ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ರೂಪ್ಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗುಡಿಸಿ, ಗಂಜಲ, ಸಗಣಿ ಎಲ್ಲ ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕರೆದು ಅದನ್ನು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾರುವುದು, ಬೆರಣಿ ತಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳು ತೀರಾ ಅತೃಪ್ತಿಕರ. ಹಾಲು, ಮೊಸರುಗಳನ್ನು ಮಾರಿ ಜೀವನ ಭರಿಸಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಮೊಸರುಗಳು, ಅವರ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಜಡ್ಡು - ಜಾಡ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಗಳು ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದಿತು.

ರೂಪ್ಲಿ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಆಕೆಯ ಹೆರಿಗೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ್ದವು. ಕೊನೆಯ ಹೆರಿಗೆ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ; ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಆಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಇವಿಷ್ಟೂ ರೂಪ್ಲಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ; ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಕುರಿತು ಊಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಈ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ....

ಇದೇ ರೂಪ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ ಹೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದಳು.

ಆಕೆಯ ಬಾಧೆಗಳ ವಿವರ ಕುರಿತಂತೆ :

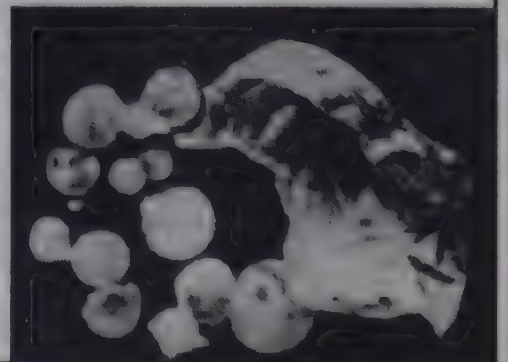
ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಆಗಾಗ ಜ್ವರ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳು, ನವೆ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾಲಗೆ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ತೂಕ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ನಡುವೆ ರೂಪ್ಲಿಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಸುವೇ ಊತ ಗೋಚರಿಸತೊಡಗಿ, ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಂಬೇ ಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಯ ಸ್ವರೂಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ನೋವು ಇದ್ದಿತಾದರೂ ಅದು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ನೋವು. ಬರಬರುತ್ತಾ ಈ ಗಡ್ಡೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಊದತೊಡಗಿ ಸಧ್ಯದ ಗಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೂಡ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರೂಪ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದಳು.

ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಋತುಬಂಧ ನೆಲೆಗೊಂಡು ೫ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅಸಹಜ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ - ಕೃಶವಾದ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರ, ಬಡಕಲು ಮೈಕಟ್ಟು, ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಮುಖ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಊತ ಇವು



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ



ಹೈಟಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಮರಿ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು

ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿತ್ತು.

ಉದರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ :

ಉದರದ ಬಾವು ಮತ್ತು ಗಾತ್ರ ಏಳೂವರೆ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಉದರದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ನಿಂತಿದ್ದಿತು. ಗಡ್ಡೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಉದರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಕರತಲದಿಂದ ಸವರಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತುಸು ತುಸುವಾಗಿ ಅದುಮಿ ನೋಡಿದೆ. ಎಡಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉದರದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಬಡಿದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸಿದೆ. 'ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಥ್ರಿಲ್' ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಆಗುವುದೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಗಡ್ಡೆಯ ರಚನೆ ಕುರಿತ ಸುಳಿವಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದುಮಿದೆ. ಇಡೀ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ. ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಉದರದ ಊತ ಅಖಂಡವಾದ ಒಂದೇ ಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಗಡ್ಡೆಯ ಹೊರಮೈ ನುಣುಪಾಗಿ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಇದ್ದಿತಾದರೂ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿದ್ದಂತಿದ್ದವು. ಉದರದೊಳಗಡೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಲೀ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು ಗುಲ್ಮಗಳು ಊದಿದ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಲೀ ಕಾಣಬರಲಿಲ್ಲ. ಅದುಮಿದಾಗ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಿತು.

ಯೋನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಅಂಶಗಳು ವೇದ್ಯವಾದವು; ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅದು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಲಕ್ಕೆ ಶ್ರೋಣಿಯ ಬಲಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಂತಿತ್ತು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ನಾನು ಇದು 'ಅಂಡಾಶಯದ ಜಟ್ಟು ಬಹುಶಃ ಉಗ್ರರೂಪದ ಅರ್ಬುತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಡ್ಡೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಆಕೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಆದೇಶಿಸಿ, ನಾನು ಆಕೆಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕೇವಲ ೯ ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದಿತಲ್ಲದೆ, ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಎಣಿಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಒಂದು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ೮೧೦೦ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವು. ಬಿಡಿ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್: ಉದ್ಭವ ಕಾರಣ ಸ್ವರೂಪ ತೊಂದರೆಗಳು

'ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದುದು ಎಕಿನೋಕಾಕಸ್ ಗ್ರಾನ್ಯೂಲೋಸಸ್ ಎಂಬ ಪರೋಪಜೀವಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ವಾಸ ಕುರಿ, ನಾಯಿ ದನ ಮೇಕೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ. ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇದು ಆತನ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅರೆಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಕುರಿಯ ಹಸಿಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಅರೆಬೆಂದ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈತೊಳೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಡೆದ ನಂತರ ೬ ಕೊಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಅದರ ಮರಿ ಹೊರಬಂದು ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದು ಬಿತ್ತನೆಯಾಗುವ ಇತರ ಅವಯವಗಳೆಂದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಎಲುಬು ಮಾಂಸಖಂಡ ಕಿಡ್ನಿ, ಗುಲ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಅವಯವದಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನ ಕೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಗೋಳಾಕಾರದ ಗಂಟಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್.

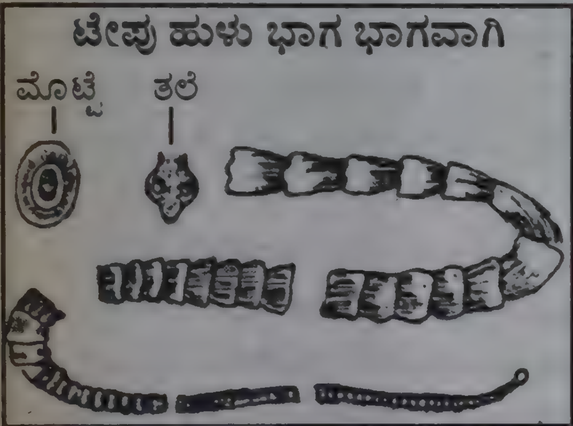
ಎರಡು ವಿಧಗಳು : ೧) ಒಂದೇ ಗೂಡು ಇರುವಂತಹುದು. - 'ಯೂನಿಲಾಕ್ಯುಲರ್ ಸಿಸ್ಟ್'
೨) ಹಲವಾರು ಗೂಡು ಇರುವಂತಹುದು.- 'ಮಲ್ಟಿಲಾಕ್ಯುಲರ್ ಸಿಸ್ಟ್'

ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕವಚಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಈ ಗೋಳಾಕಾರದ ಗಂಟು ತನ್ನ ಸುತ್ತಣ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ಅವಯವದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಿ, ಸುತ್ತ ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕವಚ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಕವಚ ಅಥವಾ ಎಕ್ಟೋಸಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಪೊರೆಗಳಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ನ ಒಳಕವಚದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೆಂದರೆ, ಇದು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮೊಗ್ಗೊಡೆದು, ಹಲವಾರು ಗೋಳಾಕಾರದ, ಮರಿ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು - ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಿ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೊಗ್ಗೊಡೆದು- ಮೂರನೇ ಪೀಳಿಗೆಯ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಜಾಸುರನ ಸಂತತಿಯಂತೆ, ಒಂದೇ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ! ಈ ಮರಿ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕವಚಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಧೆಗಳು : *ಎಕಿನೋ ಕಾಕಸ್ ಪರೋಪಜೀವಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಹುಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅದು ಸುತ್ತಣ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರತೊಡಗಿದಾಗ ಹಲವಾರು ಬಾಧೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇವು ಒಡೆದು ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆ, ನರಳಾಟ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಒಡೆದು ಎಂಬೋಲಸ್ ಎಂಬ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಿ ಹಠಾತ್ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ದಿಢೀರ್ 'ಅನಫಿಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಶಾಕ್' ಉಂಟಾಗಿ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತ್ರಾಸ, ಎದೆನೋವು, ಮುಖ ನೀಲಿಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೆಂಗಣ್ಣು-ಕಣ್ಣೀರು, ಗಂಧೆ, ಕಡಿತ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಊತ ಮುಂತಾದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ ಕುಳಿಯೊಳಗೆ, ಈ ಸಿಸ್ಟ್ ಒಡೆದಾಗ, ಈ ಮರಿಯ ಸ್ಕೋಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮರಿಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗಬಹುದು.*

ಟೇಪು ಹುಳು

ಮನುಷ್ಯನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇದೊಂದು ಪರೋಪಜೀವಿ. ಇದು ತಲೆ ಭಾಗದ ಹೀರುಕಿಗಳಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ರಿಬ್ಬನ್ನಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಟೇಪುಹುಳು ಎನ್ನುವರು. ಈ ಉದ್ದನೆಯ ಹುಳು ಖಂಡಖಂಡವಾಗಿ ಅನೇಕ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಗಿದೆ. ಈ ಖಂಡಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ಇಡೀ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ



ಬಿಳಿಯ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ತುಂಡಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗಲೂ, ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಈ ಖಂಡಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

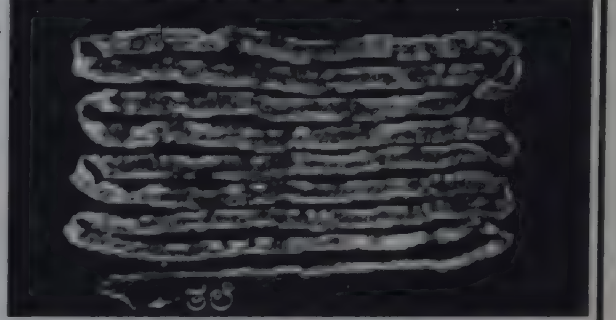
ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದ ಟೇಪುಹುಳು ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಟ್ಟ ತಲೆ ಸ್ಕೋಲೆಕ್ಸ್ ಇದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಖಂಡಗಳು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಹೀರುಕಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಿಯ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇದು ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕತ್ತಿನಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಲೆ ಹತ್ತಿರದ ಖಂಡಗಳು ಎಳೆಯವು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವು. ಅದರ ಮುಂದಿನ ಖಂಡ ಅಗಲ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ.

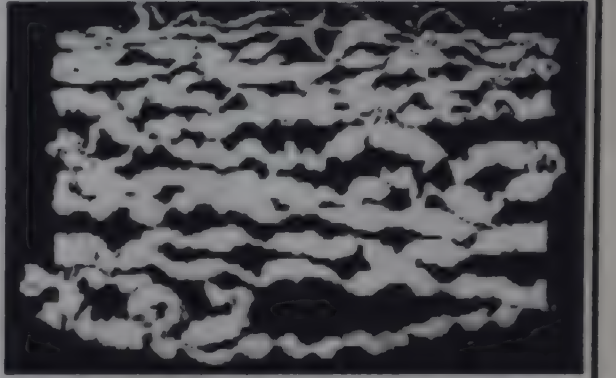
ಅಟೆಬ್ರಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಈ ಹುಳುಗಳು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಪೂರ್ತಿಹುಳು ಹೊರಬಂದಿತೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ದದ ಹುಳು ಹೊರಬಂದು ತಲೆಮಾತ್ರ ಹೊರ ಬರದಿದ್ದರೆ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಒಳಗಡೆ ಅದರ ಸಣ್ಣ ತಲೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದು ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಖಂಡಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಉದ್ದನೆಯ ಹುಳುವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಹುಳುವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ತಲೆಭಾಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಟೇಪುಹುಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅನೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಟೇಪು ಹುಳು

ಇಡೀ ಟೇಪು ಹುಳು





ಟೇಪು ಹುಳು ಎಕಿನೋಕಾಕಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಎಕಿನೋಕಾಕಸ್ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಕೇವಲ ಐದು- ಆರು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಇದ್ದರೆ ೯೦೦ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಇರುವ ಕೆಲವು ಹುಳುಗಳೂ ಇವೆ. ಗಿಡ್ಡವಾದ ಹುಳುಗಳು ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

"ಈಯೋಸಿನೋಫಿಲ್" ಏರಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಶತ ೧೦ ಇದ್ದವು. ಎದೆಗೂಡಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ವಿಶೇಷವೇನನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳು :

ಉದರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸೀಳಿ, ಸೀಳಿದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಬಗಲು ಮಾಡಿದೊಡನೆ ಕಾಣಬಂದ ದೃಶ್ಯವೆಂದರೆ, ಶ್ರೋಣಿಯೊಳಗಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಬೃಹತ್ತಾದ ಗಡ್ಡೆ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಕೈಹಾಕಿ ನೋಡಿದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಕಾಣಬಂದಿತು. ಬಲಗಡೆ ಅಂಡಾಶಯ ಸಹಜ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಗಲ ತಂತುಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯ ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭನಾಳ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಸೀಳಿ ಅದನ್ನು ಹೊರ ಕವಚದಿಂದ ಸುಲಿದು ತೆಗೆದಾಗ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಅಸ್ಥಿ ಶ್ರೋಣಿಗೆ ಬಿಗಿಯುವ ಅಗಲ ತಂತುಕಟ್ಟಿನ ಎರಡು ಹಾಲೆಯೊಳಗಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಈಗ 'ಬ್ರಾಡ್ ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಸಿಸ್ಟ್' ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಮೊದಲು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದಂತೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಜಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೇನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ ; ಆದರೆ, ಮುಂದೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸಂಗತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಅಗಲ ತಂತುಕಟ್ಟಿನ ಎರಡು ಹಾಲೆಗಳ ನಡುವೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಡವರಿಸಿದಾಗ ಈ ಗಡ್ಡೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಚನೆಗಳು, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಕೈಗೆ ಸಿಗತೊಡಗಿದವು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ತೂರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಹಗುರವಾದ ಸೋಪಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಪಿಂಗ್ - ಪಾಂಗ್ ಚೆಂಡಿನ ಗಾತ್ರದ ಬಿಳಿಯ ಗೋಳಗಳು ಬರತೊಡಗಿದವು. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಇವು 'ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಅಪರೂಪದ ಗಡ್ಡೆ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಂತೆಲ್ಲ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಅತಿಹಗುರವಾದ ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬಂದವು. ಇವು ಎಚಿನೋ ಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಪರೋಪಜೀವಿಯ ಒಂದೊಂದೇ ಮರಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಅಂದು ಇಂತಹ ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರು ಮರಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಗೆದು ತೆಗೆದಿದ್ದೆ.

'ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ ಎಂದರೇನು ?

''ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್'' ಎಂಬುದು ಎಕಿನೋ ಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಪರೋಪಜೀವಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಜಿಟ್ಟು. ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಗ್ರೀಕ್ ಪದ. ಇದರ ಅರ್ಥ ನೀರಿನ ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆ ಎಂದು. ಈ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಇದು ಗೋಲವಾಗಿ ಗಜ್ಜುಗದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪಿಂಗ್‌ಪಾಂಗ್ ಚೆಂಡಿನ ಗಾತ್ರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಗಡ್ಡೆಯ ಕವಚ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿ, ಒಳಗಡೆ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತದೆ. ಕುರಿ, ಮೇಕೆ ಹಂದಿ, ನಾಯಿ, ದನ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕಾ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ದನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೩೦ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೈಡಾಟಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹಿಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ 'ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆ' ಈ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಇಲಿ, ನಾಯಿಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಕೂಡ ಇದೆ.

ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಎಕಿನೋಕಾಕಸ್ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು - ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎಕಿನೋಕಾಕಸ್‌ಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಇದು ಬಹಳ ಗಿಡ್ಡ-ಕೇವಲ ೬ ಕಿ.ಮೀ. ಇದರ ಉದ್ದ.

ಯಕೃತ್ತು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಅತಿ ಅಪರೂಪ. ಪ್ರತಿಶತ ೦.೨ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ; ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನಾನು ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾಡಿದ್ದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಳಕವನ್ನೇ ತಂದಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಧನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು.

ಇರಲಿ, ರೂಪ್ಲಿಗೆ ಮುಂದೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು? ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ?, ಓದುಗರೇ...

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಇನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಒಳಗಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಪ್ಯಾನ್ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿ, ಉದರದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ, ಆಕೆಯ ಶ್ರೋಣಿಯ ಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ಗ್ಲೌ ಡ್ರೈನೇಜ್ ಇಟ್ಟು ಈ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರತಂದು ಅಲ್ಲಿಯ ಕಶ್ಮಲಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅನಂತರ ಉದರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ಎಂದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಿದೆ.

ರೂಪ್ಲಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ೩ ಶೀಶೆ ರಕ್ತ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಂತರ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ 'ಅನೇಫಿಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಶಾಕ್' ತಲೆದೋರಿತು. ಅಂದರೆ, ನಾಡಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕುಸಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ತ್ರಾಸ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಡಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಒಂಬತ್ತನೇ ದಿನ ಆಕೆಯ ಉದರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದ ಹೊಲಿಗೆ ತೆಗೆದು ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಲಾಯಿತು. ●

ತಾಯಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ



- ★ ತಾಯಿ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ★ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ, ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯ ಅಪಾರ ಮಾನಸಿಕ ಅನುಬಂಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ.
- ★ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಔಷಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ತಾಯಿಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮೋನಿಯಾ ಉಬ್ಬಸವ್ಯಾಧಿ, ಎಗ್ಜಿಮ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ★ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.
- ★ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲಾಕ್ಟಾಮ್ಬುಮಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರ 'ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಈಜ್ ಬೆಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ಕೆಮ್ಮಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಕುತ್ತುಸಿರು ಬಿಡಿಸುವ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು

ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ



''ನಾಕೈದ ದಿನದಿಂದ ಆಗೋಟ ಇಗೋಟ ಕೆಮ್ಮತಿದ್ಲು. ನೆಗಡ್ಯಾಗೇತಿ ಆದೇನ ಮಾಡತ್ತ ಬಿಡ ಅಂತ ಸಡ್ಲ ಬಿಟ್ರ, ಈಗ ಹಗಲೇನ ರಾತ್ರಿಯೇನ ಏಕೋ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಮ್ಮಾಕತ್ಯಾಳ, ಡಗ್ಗ ಹತ್ತಿದ ನಾಯಿಯಂಗ ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದ ಕೊಕ್ಕ ಕೊಕ್ಕ ಕೆಮ್ಮುದ ಕೆಮ್ಮುದ. ಕೆಮ್ಮು ಚಾಲೂ ಆದ್ರ ಸಾಕ ಮಕಾ ಕೆಂಪಗ ಅಂಜುರಿ ಆಗತ್ತ. ಕಣ್ಣ ಗುಡ್ಡಿ ಕಿತ್ತ ಬರುವಂಗ ಕಾಣ್ತ್ರಾವ. ಏನರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಂದ್ರ, ಕೊಟ್ಟ ತುತ್ತ ಇನ್ನೂ ಬಾಯಾಗಿರೂತ್ಲೆ ಕೆಮ್ಮು ಚಾಲೂ ಆಗತ್ತ. ಹೊಟ್ಯಾನ ಕಳ್ಳ ಕಿತ್ತ ಹೊರಗ ಬರ್ತಾವನಪಾ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿ ಕೆಮ್ಮಿ ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕಕ್ಕಿ ಬಿಡ್ತಾಳ. ಹೊಟ್ಟಿಗೇರ ಹತ್ತಿದ್ದಲ್ಲ, ನೆತ್ತಿಗೇರ ಹತ್ತಿದ್ದಲ್ಲ. ಎರಡ ವಾರ್ದಾಗ ಹಪ್ಪಾಗಿ ಹೋಗೇತಿ, ದಸ್ ದಸ್ ತೇಕ್ಕೊಂತ ಮುದ್ದ್ಯಾಗಿ ಬಿದ್ದ ಬಿಡತ್ತ. ತಪಾತಪಾ ಬೆವರ ಸುರಸತ್ತ. ನಿದ್ದೆನ್ನುದ ಬಂಗಾರಾಗೇತ್ರಿ. ಹೀಂಗ ಓಟ ಕಣ್ಮುಚ್ಚ ಬೇಕನ್ನುದ್ರಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಚಾಲೂ ಆಗತ್ತ. ಕೂಸ ಉಸರಗಟ್ಟಿದಾರಗತೆ ಎಲಿ ಎಲಿ ಒದ್ದಾಡತ್ತ. ಆದರ ಗೋಳಾಟ ಮರಗಾನ ಕಣ್ಣಂದ ನೋಡಾಕಾಗುದಿಲ್ಲ ಬಿಡ್ರಿ. ಹಳ್ಳಿಮಂದಿ ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡೇವಿ - ರಗತ ಹುಂಚಿಕಾಯಿ ತಿನ್ಸೆವಿ, ಇಣಚಿ ರಕ್ತಾ ಕುಡಿಸೇವಿ. ಏನ ಮಾಡಿದರೂ ವರಮಾನಕ್ಕೆ ಬರವಲ್ದ. ದಿನ ದಿನಕ ಏಟರೆ ಒಟ ಕಡಿಮ್ಯಾದ್ರ ಹ್ಯಾಂಗರ ಆದಿತ್ರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಇದರ ಆಕ್ಕೊಂತ ಬರಾಕ ಹತ್ತೇತಿ. ದೇವ್ರ ದಿಂಡ್ರಿಗೂ ನಡಕೊಂಡೇವಿ, ಕಡ್ಯಾಕ ನಿಮ್ಮ ನಜರಿಗೆರ ಹಾಕೂನ ಅಂತ ಕಿತಗೊಂಡ ದವಾಖಾನಿಗೆ ಬಂದೇವಿ ನೋಡ್ರಿ ಸಾಹೇಬ್ರ. ಚಲೋತ್ನಂಗ ತಪಾಸ ಮಾಡಿ ಕಳಾಕಟ್ಟಿ, ನೆಟ್ಟಮುಳ್ಳ ಕಿತ್ತಂಗ ಲಟ್ನ ಗುಣಾಮಾಡ್ರಿ'' ಎಂದು ಮಲ್ಲಜ್ಜ ಮೊರೆಯಿಟ್ಟು ಮೊಮ್ಮಗಳು ಮಲ್ಲಿಯ ಗೋಳು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಗೋಳಿನ ಕತೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳೇ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ನರಳುವ ನತದೃಷ್ಟರು.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವಂತಹ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯಗೈಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇಂದು ಅದೆಷ್ಟೋ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದು, ಕೆಲವೆಡೆಯಲ್ಲಂತೂ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಜನ ಮದ್ದು, ಮಾಟ, ದೇವರುಗಳ ಕಾಟ ಎಂಬ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳ ಕಗ್ಗಂಟಿನ ಬಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಂಧಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇದೆ. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇದರ ಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಠಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ : ಇದು 'ಬೊರ್ಡೆಟೆಲ್ಲಾ ಪರ್ಟುಸಿಸ್' ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪವು ರೋಗಕಾರಕದ ಸೋಂಕುಗುಣ (Infectivity) ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಯ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ವಾತಾವರಣದ ನಿರ್ಮಲತೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಶೀತೋಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಪರಿಸರದ ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಅಭಾವ ಹಾಗೂ ಜನನಿಬಿಡದ ವಸತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ, ಇದು ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದಾದರೂ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣ ಬಹುದಾದರೂ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ದೊಳಗಿನ ಪುಟಾಣಿಗಳತ್ತ ಒಲವು ಜಾಸ್ತಿ. ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕೂಡಲೇ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ : ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ತವರು ಮನೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯು ಸೀನಿದರೆ, ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ಉಗುಳಿದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ರೋಗಾಣುಗಳು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ನಿರೋಗಿಯ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಎಂಜಲು ಪಾತ್ರೆ ಪಗಡಿಗಳು, ಆಟಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸಹ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಈ ರೋಗದ ಅದಿಶಯನ ಕಾಲ (Incubation period) ೭ರಿಂದ೧೪ ದಿನಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಈ ರೋಗವು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜಪ್ಪೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಕಾಣುವುದು ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ನಸಿ ನಸಿ ಜ್ವರ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯರಹಿತತೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಷ್ಟೇ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು ಬರಬರುತ್ತ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳ ಭಿನ್ನ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೇ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು ದಿನೇ ದಿನೇ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮೆಂದರೆ ಅಂಥಿಂಥ ಕೆಮ್ಮಲ್ಲ. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಕೆಮ್ಮು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ, ಕಿತ್ತು ಬರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಮಗು ತೇಕು ಹತ್ತಿದ ನಾಯಿಯಂತೆ ನಾಲಿಗೆ ಹೊರಚಾಚಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು' ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ - ಕೆಮ್ಮಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ 'ಕೂಗುಸಿರು' (whoop) ಬರುವುದು. ಕೆಮ್ಮಿ ಸುಸ್ತಾದ ಮಗು ತಪತಪ ತೊಯ್ಯುವಷ್ಟು ಬೆವರುವುದು. ಅನಂತರ ತಿಂದುದನ್ನೆಲ್ಲ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

'ನೂರು ದಿನಗಳ ಕೆಮ್ಮು'ಎಂದು ಚೀನಾದವರು ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕೆಮ್ಮು. ಈ ಕೆಮ್ಮು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಇದರ ದಾಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮೋಜು ನೋಡಬಹುದು.

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗ ಕಾರಕವು ನೆಗಡಿ ಘಟ್ಟದ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೋಂಕುಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಸಹ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯ:

ಪ್ರತಿಶತ	೧೦೦	ಮೊದಲನೆಯ ವಾರ.
ಪ್ರತಿಶತ	೯೫	ಎರಡನೆಯ ವಾರ.
ಪ್ರತಿಶತ	೯೪	ಮೂರನೆಯ ವಾರ.
ಪ್ರತಿಶತ	೪೫	ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರ.
ಪ್ರತಿಶತ	೨೦	ಐದನೆಯ ವಾರ.

ರೋಗದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಸಹ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮರೆಯಬಾರದು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಗ್ರತೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ಕೆಮ್ಮುವ ಲಕ್ಷಣ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿ ಅಂಟಂಟಾದ ಕಫವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲೂ ಆ ತರದ ಕೆಮ್ಮು ಇರುತ್ತದೆ. 'ಕೂಗುಸಿರು' ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ, ದಡಾರದಲ್ಲಿಯಂತೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಕ್ರೀಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಬಳುವಳಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಹಸುಳೆಗಳು ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ದಾಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಸುಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿದ ಬಳಲಿಕೆಗಳು ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಯಾರ ಗಮನವನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲತೆಯ ಧ್ಯೋತಕವೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಸಾವು-ನೋವುಗಳನ್ನು, ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಸ್ಪೆಟುಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ (Spetula test) : ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ, ಲಕ್ಷಣ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪೆಟುಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೆರೆಸಿ ಸ್ಪೆಟುಲಾ ಇಡಬೇಕು. ಸ್ಪೆಟುಲಾದ ತುದಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಅಥವಾ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿದೊಡನೆ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಕೂಗುಸಿರು' ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಪೆಟುಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವರು. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಇರದಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಪೆಟುಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತ, ಗೂರಲು, ನಿಮೋನಿಯಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದ ಕುಸಿತ, ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಪ್ಲೂರಾದೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯಾಗಲಿ, ಕೀವಾಗಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ಷಯರೋಗವಿದ್ದರೆ ಪುಟಿದೆದ್ದು ಏಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯಬಹುದು, ಸೆಳೆತ ಬರಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಮಂದವಾಗುವಿಕೆ, ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಗುದನಾಳವು ಕುಸಿಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಈ ರೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ತ್ರಾಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

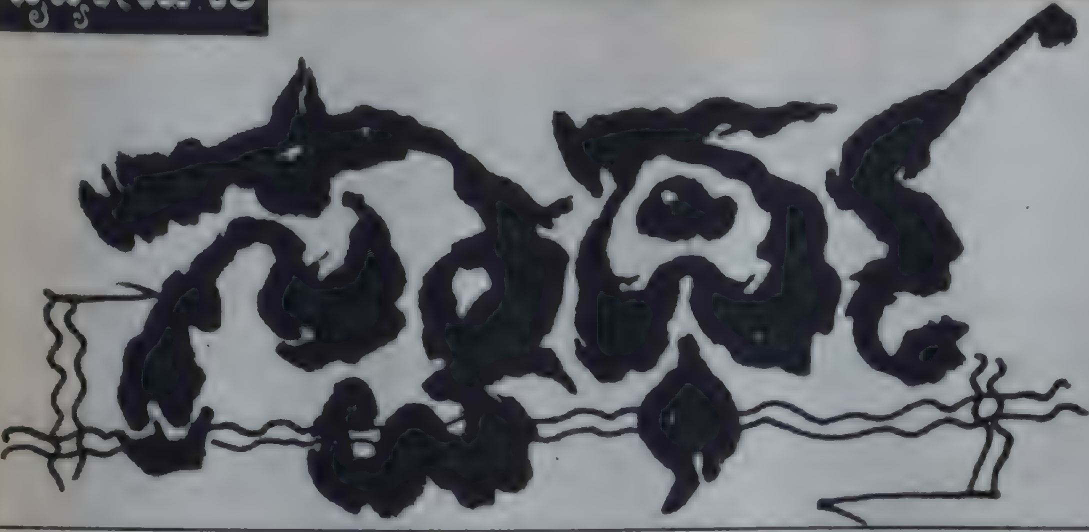
ತ್ರಾಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಂಥ ಸ್ರವಿಕೆ, ಜೊಲ್ಲು ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನೀಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕೆಮ್ಮಿನ ಉಪಶಮನ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹಲವು ಹದಿನೆಂಟು ಜೀವಿರೋಧಕ (Antibiotics)ಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿರುವುದು ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೋ ಪಿನಿಕಾಲ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಇವುಗಳನ್ನು ೫ ರಿಂದ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ೧೪ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ರೋಗದ ಮುನ್ನೋಟ : ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾವು-ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸುಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾಹಾಕಾರ ಹೆಚ್ಚು. ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಅಧಿಕ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಹಿರಿ ಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಸುನೀಗುವವರು ಅಪರೂಪ. ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅಭಾವ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಿದ್ದರೆ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮುನ್ನೋಟ ತುಂಬಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದವರು ಸೆಳೆತ, ಉಸಿರುನಾಳದ ಬಿಗಿತ, ಬಲಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭೀಕರ ಭವಿಷ್ಯ ಕಾಯ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ : ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು

(೭೦ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಮರಾಠಿ ಮೂಲ: ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಲೋಂಡೆ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಆದರೆ.... ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳ ಪಂದ್ಯವಲ್ಲ. ಆದೊಂದು ಮಹತ್ತರ ಅನುಭೂತಿ. ಅದು ಪದಗಳಿಗೆ, ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ, ಜಾಣ್ಮೆಗೆ ನಿಲುಕಲಾರದು !

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಮಂಡಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ, ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ಎಂಟನೇ ಅಂತಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ. ಎಂಟನೇ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅತಿಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಂತಲೇ ಮೀಸಲಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಕೊನೇ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಅಲ್ಲೀಗ ಎದ್ದುಕಾಣುವಷ್ಟು ಜನರ ಓಡಾಟವಿತ್ತು.

ಇದು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರ. ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಆ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ, ಗುಣ ಹೊಂದುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಡ್ಡೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಉಳಿಯುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿತ್ತು.

ಆವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟುಗಂಟೆಗೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಎಂಟನೇ ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು; ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂಪಿತ್ತು, ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಬ್ಲಾಕ್ ಕ್ಯಾಟ್ ಕಮ್ಯಾಂಡೋ ಕರ್ತವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಜರಾಗಿದ್ದ. ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ತೀರಾ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವುದೂ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಆತ್ಮ ಕೂಡ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಿರಲು ಈ

ಕಮ್ಯಾಂಡೋ ಕಾವಲಿದ್ದಾನೆಯೇ?... ಅನ್ನೋ ಕಲ್ಪನೆಯ ಜೊತೆ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಮೂಡಿತು. ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೆ ಆತ್ಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರ ಮೇಲಿದ್ದರೂ, ಅವರ ರಕ್ಷಣೆ ತನ್ನದೇ ಅನ್ನುವಂತೆ ಮಿಲಿಟರಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಎಂದಿನಂತೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ 'ಕೇಸ್ ಶೀಟ್ ' ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅದಾದ ನಂತರ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಸೆಕ್ರೆಟರಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಹೊರಗಿರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವರು ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಜೊತೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಕಿತ್ತು.

ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರಿಗೆ, ಅರವತ್ತೇಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿತ್ತು: ರೇಮೋಥೆರಪಿಗಾಗಲಿ, ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿಗಾಗಲಿ ಜಗ್ಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಸಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಯಾರೂ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಸಾಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಂದು ಅವರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯಾಗಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಆಗಿತ್ತು. ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಏನು ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಬ್ರಿಗೇಡಿಯರ್ ಖನ್ನಾ ಅವರ ಮಾತು ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೆ ನೆನಪಾಯ್ತು. ''ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಸಾಯಕೂಡದು. ಅವರು ಬದುಕಬೇಕು. ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಿ'' ಅಂದಿದ್ದರು. ಈ ಕುರಿತು ಉನ್ನತ ವಲಯದ ಸಭೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಗೇಡಿಯರ್ ಖನ್ನಾರನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದವರ್ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲ ರಾಜಕೀಯ, ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಂಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರಿದ್ದರು, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಹಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟನ್‌ರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರಿಗೇ ಸೇರಬೇಕಿತ್ತು.

ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಒಂದರಿಂದ ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿಯ ಸೃಜನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಎರಡನೇ ಸಂಶೋಧನೆ ಪರಮಾಣುಗಳ ಕೂಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಅವರು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ, ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಇವೆಲ್ಲ 'ಒಂದೇ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಗಿತ್ತು' ಎಂದು ಸಾಧಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅದನ್ನೇನಾದರೂ ಅವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದಿತ್ತು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿತಿಗಳು ಕಡಿದು ಹೋಗಿ, ಅವನು ಹತ್ತು -ಹಲವು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಸತ್ತು ಹೋದರು.

ಅವರ ನಂತರ, ಅವರಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಿದ್ದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಇದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಯತ್ನ ನಡೆಸಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದರು.

ಆ ಪ್ರಯೋಗದ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರು. ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದು ಅವರು ಮಂಡಿಸಿದ ಪ್ರಬಂಧಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅಂದೇ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಅವರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾರ ಹೊತ್ತಿತ್ತು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಅಂಗರಕ್ಷಕರನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೇಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ತುಂಬಾ, ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೇ, ಅವರು ಬದುಕುಳಿಯಬೇಕಾದ್ದೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿತ್ತು.

ಬಹುಶಃ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಸಾವು ಖಂಡಿತವೆಂದು ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಬ್ರಿ. ಖನ್ನಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರ ಮೇಲೆ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸರನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಜೀವಂತವಾಗಿಡಬೇಕಾದ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅಂದಿನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ''ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡ್ತೇನೆ'' ಅಂತ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಕೊಟ್ಟ ಭರವಸೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರನ್ನೂ ಸುಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೇ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!!

★ ★ ★ ★ ★

ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಇಂದೂ ಮಾಡಿದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳಂತೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರಲ್ಲಿ ಬೇರೇನೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಮಾಮೂಲಾಗೇ ಕಂಡರು. ಅವರ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಕೂಡ ಕಳೆಗುಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ತನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂತ ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿ ಅರ್ಧ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಅದು ಸಾಯುವಂಥ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತಾ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಕೇಳಿದರು, ''ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ನನ್ನಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡಬಲ್ಲೆವಲ್ಲವೇ ? ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು, ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ, ದೂರ ಇರ್ಬೇಕು . ತಾನೇ?''

''ನಾನೇನು ಹಠವಾದಿ ಬಾಡಿಗೆದಾರನ ಥರಾ ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಇರಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ನನಗೆ ಬದುಕಲು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನಗಳನ್ನು ಕೊಡ್ತೀರಿ ?''

''ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಅಂತ ಕೊಡಲು ನಾನ್ಯಾರು ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ? ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬೇಕು ಅಂತ್ಲೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಸೆ. ಆದ್ರೆ ಈ ಥರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಲ್ಲ! ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕಂದ್ರೆ, ನೀವು ಈ ಜಾಗದಿಂದ ಬೇಗ ಹೊರಡಿ ಅಂತ ಹೇಳೋಕ್ಕೇ ಬಂದಿದ್ದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಥರಾ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ. ಮುಂಚಿನ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಆಗಿ!''

''ಹ್ಞಾ ಹೋಗ್ಬೇಕು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಕ್ಕಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಸ್ತೇನೋ...'' ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಧ್ವನಿ, ಅವರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಂದ ದೂರಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯದರಂತೆ ಕೇಳಿಸಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಳುಗಿದ್ದರು.

''ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಧೂಮಪಾನವೇ ಕಾರಣ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾ ?''

''ಆದ್ರೆ ಏನ್ಮಾಡ್ಲಿ ? ಹೆಂಗಸು, ಪ್ರಯೋಗ, ಧೂಮಪಾನ - ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೂ ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡ್ತೀನಿ, ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ'' ಅಂದರು. ಹೀಗೇ, ಅವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವು ಅವರ ಎದೆಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ''ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ಈ ಸಾರಿ ಹೇಗಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ? ಶತಕ ಬಾರಿಸ್ತಾನೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಾ ? ಬೇಕಾದ್ರೆ ನಾನು ಪಂದ್ಯ ಕಟ್ತೀನಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಾನ್ ಸೋತ್ರೆ, ಸಾಯೋ

ಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ, ನಾನೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ತೇನೆ. ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ನಂತರ ಪಂದ್ಯ ಕಟ್ಟೆ'' ಅಂತ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವತ್ತೂ ತಾನೊಬ್ಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎನ್ನುವ ಹಮ್ಮಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸರಳ, ಸಜ್ಜನ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದರು ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್.

''ನಾನು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದೆ ಅಂದ್ನಲ್ಲ, ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ -II ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.''

''ಇದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ನೋಡ್ತಿರಿ... ನಾನೇನಾದ್ರೂ ಪರಮಾಣು ಕ್ರೋಢೀಕರಣ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆದೆ ಅಂದ್ರೆ, ಜನ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನನ್ನು, ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ -I ಅಂತಾರೆ!''

ಅವರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಿದ್ರೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡೋ ಎಲ್ಲ ವಿಶ್ವಾಸವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರ ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸಿತ್ತು. ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮುಗುಳ್ನಗುವ ಅವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಬದುಕಿನ ಕುರಿತು ಭರವಸೆಗಳು ಮೂಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಮಾಡುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

★ ★ ★ ★ ★

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ, ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಬಳಿ ಮಾತಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ''ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೆಲವು ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಮಾಯೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಸೋದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.''

''ಓಹ್ ದೇವರೇ! ನೀವ್ಯಾಕೆ ಇವತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಸಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೈಲಲ್ಲಿ ನೇಣು ಹಾಕೋಕೆ ಮುಂಚೆ ಖೈದಿಗಳಿಗೆ ಗೀತೆ ಓದಿ ಹೇಳ್ತಾರಂತೆ, ಅದೇ ಥರಾ ಇದೂನಾ?''

''ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಹಾಗಲ್ಲ, ಈ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿದೆ. 'ನಾನು' ಅಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲು, ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡೋವಾಗ 'ನನ್ನ ಕೈ' ಅಂದರೆ, ಕೈನಿಂದ ನಾನು ಬೇರೆ ಅಂತ ಗುರುತಿಸ್ತೀವಲ್ಲವಾ? ಹಾಗೇ ನಿನ್ನ ಕೈ ನಾಶ ಆದ್ರೆ ನೀನು ನಾಶ ಆಗಲ್ಲ. ಹಾಗಾದ್ರೆ ಈ ಮೊದಲ ಪದ 'ನನ್ನ ಕೈ', 'ನನ್ನ ಕಾಲು', 'ನನ್ನ ಹೃದಯ' ಅನ್ನೋವಾಗೆಲ್ಲ ಬರೋ ಈ 'ನಾನು' ಯಾರು ಅಂತ?

ನಂತರ ಅವರೇ ಹೇಳ್ತಾರೆ, 'ಅದೇ ಆತ್ಮ' ಅಂತ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆತ್ಮನ್ನ ನಂಬೋದೇ ಬೇಡ. ಆತ್ಮದ ಬದಲಿಗೆ 'ಮಿದುಳು' ಅಂದ್ಕೊಳ್ಳೋಣ.''

''ನೀವೇನನ್ನು ಹೇಳ್ಬೇಕು ಅಂತಿದ್ದೀರಿ ಡಾಕ್ಟರ್?''

ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಆಲೋಚನೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹೊಳೆದಿತ್ತು. ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ರೂ, ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುವಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಇವರ ಪ್ರಯೋಗ ಪೂರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಅವರ ಕನಸು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

''ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಕೇವಲ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗ್ಲಿ ಅಂತ ನಾನು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದೆ, ನಿಜವಾಗಿ 'ಆತ್ಮವೆಂದರೆ' ಮಿದುಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಮಿದುಳು ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಮನುಷ್ಯನೂ ಬದುಕಿರ್‍ತಾನೆ. ಅದು ಸತ್ರೆ ಅವನೂ ಸತ್ತಂತೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಮಿದುಳಿಗಾಗೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋದು. ಯಾವುದೋ ಒಬ್ಬ 'ಅ' ಅನ್ನೋ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 'ಆ'ನ ಕಾಲು, 'ಇ'ಯ ಮೂಗು, 'ಈ'ಯ ಹೃದಯ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವನು 'ಅಆಇಈ' ಆಗೋಲ್ಲ, 'ಅ' ಮಾತ್ರ ಆಗಿರ್‍ತಾನೆ. ಅದೇ ಥರಾ ಇತರೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸೋಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಲೇ ಇರ್‍ತವೆ.

ಈಗ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿಲ್ಲ. ನಮಗದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸೋಕೆ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಒಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳೇ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಲಿ ತಗೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನ ನಾನು ಉಳಿಸಬಲ್ಲೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಬಹುದು.''

''ಆದ್ರೆ, ಇದು ನನಗಾಗ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಾಗ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೆ?''

''ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀನಿ, ನೀವು ಕೈಕಾಲು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರೋದು ಕರಾರುವಾಕ್ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ. ನಾನಾಗಲೇ ಐ.ಐ.ಟಿ.ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ। ಭಟ್ನಾಗರ್ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಇತರೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರ ಜನರು ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಅವರು, ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇರುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ। ಭಟ್ನಾಗರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಅಂತಹುದೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು 'ನೋಡುವಂತೆ' ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತೇನು ಬೇಕು?''

ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಹೇಳಿದರು. ''ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಏನು ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ? ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‍ರಾ?! ಇನ್‌ಪುಟ್ ಹಾಕಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರೀಕ್ಷಿಸೋಕೆ? ನನಗಿದು ಇಷ್ಟ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ. ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಥರ ದುಃಖ, ಸುಖ ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರ ಇರೋಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.''

''ಒಂದ್ನಿಮಿಷ ಇರಿ, ನಿಮಗೆ ಸುಖ-ದುಃಖದ ಅನುಭವ ಬೇಕಲ್ವೇ? ನೀವು ಬರೀ ಮಿದುಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೂಡ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ಅನುಭವ ಕೊಡಬಲ್ಲೆವು. ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸುಖ ನೀಡಬಹುದು, ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡ್ತೇವೆ.''

''ಓ... ನನ್ನ ಸುಖಕ್ಕೂ ಸೌಕರ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸ್ತೀರಾ? ಆ ಮೇಲೆ 'ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಈಗ ಮೂರು ಗಂಟೆ ನಿಮಗೆ ಸುಖ ಕೊಡೋ ಕಾಲ' ಅಂತೀರಾ? ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಶಾಲೆಗ್ಹೋಗೋ ಹುಡುಗನೇ?''

ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಒಪ್ಪಲೇ ಇಲ್ಲ, ಕೊನೆಗೆ ''ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳಿ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡ್ತಿದ್ದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ'' ಅಂದರು, ಆದರೆ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿಲ್ಲ!

ಮರುದಿನ ನಡೆದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ತಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಬ್ರಿಗೇಡಿಯರ್ ಖನ್ನಾ ಖುಷಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ತಬ್ಬಿ ಹೇಳಿದರು, ''ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೇದು, ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ಗೆ ಇದೆಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರ ಅಂತ ಮನದಟ್ಟಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ, ಆದ್ರೆ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ... ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದರು ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ

ಗೋದು ಹೇಗೆ?''

''ಅದ್ಸರಿ, ಅದಕ್ಕೇ ಅವರ ಮಿದುಳು ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧವಿದೆ. ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಧ್ವನಿ ಹೊರಡೋದು ಮಿದುಳಿನ ಸಂಕೇತದ ಮೇಲೆಯೇ, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಪನದ ಮೂಲಕ. ಅಂತಹ ಕೃತಕ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ನಾವು ತಯಾರಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ. ಆದರೆ, ಮಿದುಳು ಮಾತಾಡಬಾರದು ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಸಹಕರಿಸದಿದ್ರೆ ನಮಗೆ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಫಲ ದಕ್ಕೋದೇ ಇಲ್ಲ.''

ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೂ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬರೀ ಕೋತಿಯ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದ ಅವರ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿ ಆದ್ರೆ ಅವರಿಗೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಕೀರ್ತಿ, ನೊಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ, ಖರ್ಚು ಭರಿಸೋದು, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಕಾರದಿಂದ ಸುಗಮವಾಗ್ತಿತ್ತು. ಈ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕ್ರೂರತೆ ಕಾಣಿಸಿತು.

''ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ದಾರಿ ಇದೆ. ಅವರನ್ನು ಸಂಮೋಹನ ತಂತ್ರದಿಂದ ಬಾಯ್ಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳೂ ಇವೆ. ದೇಹಪೂರ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕ್ಕಾಗಲ್ಲ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಕತ್ತಿನ ಹತ್ತಿರದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅವಕ್ಕೆ ಮಿದುಳು ತಲುಪದಂತೆ ಬೇಲಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೇಸಾದ್ರೆ ಅದರ ಗೊಡವೇನೂ ಇರಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ...''

''ಜೊತೆಗೆ?...''

''ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅನುಭವದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸುಖದ್ದು, ಮತ್ತೊಂದು ದುಃಖದ್ದು. ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ರೆ ನೋವಿನ ಭಯದಿಂದಾದ್ರೂ ಮಾತಾಡ್ಲೇ ಬೇಕು.''

''ಆದ್ರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಅಪರಾಧಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ದೇಶಭಕ್ತಿ ಇರೋರು ಶತ್ರುಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಜಗ್ಗಿಲ್ಲ, ಸ್ವತಂತ್ರಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಅವರ ಬಾಯ್ಬಿಡಿಸಲು ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನಾಗ್ಲಿಲ್ವೆ?''

''ಅದು ಹೇಗಾದ್ರೂ ಇರಲಿ, ನಾನು ಮತ್ತೆ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಅನುಮತಿ ಬೇಡ್ತೀನಿ. ಅವರು ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಧಾನಿಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪೂರ್ತಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ನಂತರ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಬಾಯಿ ಬಿಡಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು.''

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆವತ್ತಿನ ಸಭೆ ಮುಗೀತು. ಪ್ರಧಾನಿಯವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಬಂತು. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಲೇ ಇಲ್ಲ!

★★★★★

ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಸತ್ತ ದಿನ, ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯ ದಿನವಾಯ್ತು! ಅವರ ಮಿದುಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲಾಯ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿತ್ತು. ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ತೆಗೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇತ್ತು. ಮಿದುಳಿನ ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತದ್ದೇ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯ್ತು. ಇಡೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಈಗ ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿತ್ತು!

''ಅಭಿನಂದನೆಗಳು, ಕೊನೆಗೂ ಗೆದ್ದಿರಿ'' ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿತು.

''ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕಾಯ್ತು. ಆದ್ರೆ ಇದು ಇಡೀ ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ...'' ''ಸಾಕು, ಸಾಕು, ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದ್ರೆ, ನಾನು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡೋಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸ್ತೇನೆ, ಬಹುಶಃ ಈಗ ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದ್ದು ಅದೊಂದೇ.''

ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್‌ರು, ಅದರಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಹೋದರು.

★★★★★

ಒಂದು ದಿನ ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪೂರ್ಣವಾಯ್ತೆಂದೂ, ಅದನ್ನೊಂದು ಫಾರ್ಮುಲಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದೂ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಆ ದಿನ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅತಿ ಗಣ್ಯರು ಎಂಟನೇ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿದ ನಂತರ, ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು; ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ನೀವೆಲ್ಲ ಕಾತುರರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ನಾನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಹೇಳೋದಿಲ್ಲ. ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್‌ರಂತೆ, ನನಗೂ, ನೀವೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅನ್ನೋ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ.

ಯಾಕಂದ್ರೆ, ಪ್ರಪಂಚ ಇವತ್ತು ಇಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿದ್ರೂ, ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ್ನ ಶೋಷಿಸ್ತಾನೆ, ಅಗ್ಗವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ತಾನೆ, ಉಪವಾಸ ಕೆಡವ್ತಾನೆ, ಕೊಲ್ತಾನೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ್ತಾನೇ ಇವೆ. ಇದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮುಂದುವರೀಬಾರ್ದು. ನಾನು ಅದಕ್ಕೇ ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕೊಡೋದಿಲ್ಲ.

''ನನಗೆ ಗೊತ್ತು; ನನ್ನ ಫಾರ್ಮುಲಾ ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಜಮಾ ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಬೇಕಾದ್ರೆ ಅದನ್ನೂ ಕದೀತೀರಿ. ಆದ್ರೆ ಅದು ಹಾಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ತರಹ ಮೂಡುತ್ತೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್‌ರ ಲಿಖಿತ ಬರಹಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದ ನಂತರವೂ ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಇದೂ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸೋಕೆ ಮೂರನೇ, ನಾಲ್ಕನೇ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಆದ್ರೆ ಅವನೂ, ನೀವು ಬದಲಾಗೋವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸ್ತಾನೆ.

ಮನುಜರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾವೆಲ್ಲ ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಾದರೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳ 'ಮಹಲಿಗೆ' ನಂಬಿಕೆಯ ತಳಹದಿಯಿಡುವ ಬದಲಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಹೋರಾಟಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ... ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಸೋಲು- ಗೆಲುವುಗಳ ಪಂದ್ಯವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಮಹತ್ತರ ಅನುಭೂತಿ. ಅದು ಪದಗಳಿಗೆ, ಸ್ಪರ್ಶಕೆ, ಜಾಣ್ಮೆಗೆ ನಿಲುಕಲಾರದು!

ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರರಿಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳ್ತೇನೆ; ಒಂದು; ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸೋಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಎರಡು; ಅವರು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಯಾವ ನೀಚಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳೀಬಹುದು ಅಂತ ನನ್ನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೊಟ್ರು. ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕೂಡ ಇಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗ ಬಲ್ಲಾಂತ ಡಾ। ರಾಮಚಂದ್ರ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನಾನು ಈ ನಿರ್ಧಾರ ತಗೊಂಡಿದ್ದು! ಬೈ.''

ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವತ್ತಿಗೂ!



ವಿಚಿತ್ರ ವೈದ್ಯನ ''ದ್ರೌಪದಿ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ''

◆ ಮಕರಂದ

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನದೊಂದಿಗೆ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ 'ಅಷ್ಟವೈದ್ಯನ್'ಗಳು ಇದ್ದರು. ಅಷ್ಟ ವೈದ್ಯನ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಎಂಟು ವೈದ್ಯ ಕುಟುಂಬಗಳು. ವೈದ್ಯವೇ ಈ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರ ಪ್ರಧಾನ ವೃತ್ತಿ. ಇದು ತಲೆತಲಾಂತರವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತಿತ್ತು. ಈ ಅಷ್ಟ ವೈದ್ಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವಯ್ಯಕಾರ ಅಚನ್ ಮೂಸಾದ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಖ್ಯಾತನಾಗಿದ್ದನು. ಇವನು ೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದನು. ಅಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ? ಎಂದು ಸಂದೇಹ ಬರುತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅಂತಿಮದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತಿತ್ತು. ಮೂಸಾದನಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅಂತರ್ ಭೋದೆಯಿತ್ತು. ಅವನ ವಿಚಿತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದಂತೆ ರೋಗನಿಧಾನ ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಜನರಿಗೆ ಇವನಲ್ಲಿ, ಇವನ ಹಸ್ತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಸಾದನ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆನಿಸಿದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಅರ್ಥಹೀನವೆಂದೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕುಂಬಳ ತೊಟ್ಟಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರವೂ ನಿಂತು ಹೋಗಿತ್ತು. ಇವೆರಡೂ ನಿಂತುಹೋದವನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ. ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೈ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಅಚ್ಚನ್ ಮೂಸಾದನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ ಬಳಿಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಕೂಡಲೇ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮೂಸಾದನ ಬಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೇಳಲು ಬಂದನು.

ಈ ರೋಗಿ ಬಂದಾಗ, ಅಚ್ಚನ್ ಮೂಸಾದ್ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದನು. ಭಟ್ಟ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡು. ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದನು. ರೋಗಿಯ ಕ (ವ್ಯ) ಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಮೂಸಾದ್ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿದನು; ನಂತರ ತರಕಾರಿಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದ ಒಂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಮುರಿದನು. ತೊಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು.

ಬಂಧು ಕುಂಬಳ ತೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದನು. ಅದನ್ನು ಎರಡು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಸೀಳಿದನು. ಅರ್ಧ ಸೀಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟನು. ಅದನ್ನು ಕುಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪವಾಡ ಘಟಿಸಿದಂತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಭೇದಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆ ಸಂತೋಷ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆರಂಭವಾದ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಲೇ ಇಲ್ಲ.....

ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು, ಐದು.... ಬಂಧು ಮತ್ತೆ ಮೂಸಾದನ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿದನು.

ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೂಸಾದನಿಗೆ ಏನೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಏನಯ್ಯ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪರಿಹಾರವಾಯಿತೇ?

''ಆಯಿತು ಸ್ವಾಮಿ''

''ಮತ್ಯಾಕೆ ಬಂದೆ.....?''

''ಆರಂಭವಾದ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ...''

''ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಬಳಸಿದಿರಾ?''

''ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ, ಅರ್ಧ ಬಳಸಿದೆ. ಇನ್ನರ್ಧ ಹಾಗೇ ಇದೆ''. ''ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಕೊಡು. ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ''. ಎಂದು ಒಳ ಹೋದನು. ಬಂಧು ಹಿಂದಿರುಗಿ, ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಸೀಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಎಲ್ಲಿತ್ತೋ ಕಾಣದ ಆ ಬರಟೆ, ಭೇದಿ ತಟ್ಟನೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿತು!

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಸಂಗ

ಒಬ್ಬ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ. ಕೂರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಿಲ್ಲಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂಸಾದನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು. ತನ್ನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು.

ಅವನನ್ನು ಮೂಸಾದ್ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಕೊನೆಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಲೊಚಗುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

''ಅಯ್ಯಾ........ ನಿನ್ನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ

ಬರೆದಿರುವ ಮೃತ್ಯು ಸಂದೇಶ ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನೀನು ಬದುಕಲಾರೆ. ನಿನ್ನ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯಿತು. ಇಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ೩೦ ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ನೀನು ಸಾಯುತ್ತೀಯೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಏನಾದರು ಬದುಕುಳಿದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಂದು ಕಾಣು'' ಎಂದು ಮೃತ್ಯು ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದನು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿ ಖಿನ್ನನಾದನು. ತನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ..... ಸಾವನ್ನು ತರಲಿದೆಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವನನ್ನು ಕೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. 'ಮೂಸಾದನ ರೋಗ ವಿಧಾನ ಎಂದೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂಬಂಶ ಈ ಸ್ಥೂಲಕಾಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿ ಸಿದನು. ಹಸಿವಾಗುವುದು ನಿಂತಿತು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಮಚ ಗಂಜಿ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಳಿದರೆ, ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಾಹಸವಾಗುತಿತ್ತು.

ನಿರಂತರ ಖಿನ್ನತೆ, ಉಪವಾಸ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಕೃಶನಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ೩೦ ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು. ಅವನು ಸಾಯಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವನ ಬೊಜ್ಜೆಲ್ಲಾ ಕರಗಿತ್ತು. ಮೂಸಾದನು ಹೇಳಿದ್ದಂತೆ, ಗಡವು ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದನು.

ಅವನನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ''ಅಯ್ಯಾ ನೀನು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನು ಬೇಕೆಂದೇ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದೆ. ಸಾವು ಸನಿಹದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ಕೊಬ್ಬನ್ನೆಲ್ಲ ದಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನೀನು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ..... ಈಗ ನೀನು ಸಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದಿ. ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡು; ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ'' ಎಂದನು.

ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ

ಮೂಸಾದನ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ಅಟ್ಟದಿಂದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವಳ ಕೈ ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಎತ್ತಿದ ಕೈಯನ್ನು ಇಳಿಸಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಬಂದರು, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು, ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಕಾರಣ ಹೇಳಿದರು, ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ್ದ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಲು ಅವರಿಂದ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಕೊನೆಗೆ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡ, ಮೂಸಾದನ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದನು.

ಆ ಮಹಿಳೆ ಬಂದಾಗ, ಮೂಸಾದ್ ತನ್ನ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಂಗಳದ ತುಂಬಾ ಇತರ ರೋಗಿಗಳು, ರೋಗಿಗಳ ಬಂಧುಗಳು ಇದ್ದರು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜಾತ್ರೆಗಾಗುವಷ್ಟು ಜನ.

ಮೂಸಾದ್, ಹೆಂಗಸನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ನಂತರ ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನಿತ್ತನು.

''ನೋಡಯ್ಯ........, ಅಲ್ಲೊಂದು ಹಗ್ಗವಿದೆಯಲ್ಲ......, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ'' ಎಂದನು. ಅದರಂತೆಯೇ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಹಗ್ಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು.

''ಅಲ್ಲಿ ಪಡಸಾಲೆಯ ಕಂಬ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ''

''ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಸ್ವಾಮಿ''

''ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಂಬದ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು. ಅವಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಎಡದ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕು'' ಎಂದನು.

ಅದರಂತೆಯೇ ಅವಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದನು.

ಜನರೆಲ್ಲ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜಾತ್ರೆಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಅಡಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು.

''ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದೀಯೇನಯ್ಯ?''

'ಹೂಂ ಸ್ವಾಮಿ....... ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ''

''ಒಂದ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡು....''

''ಅಪ್ಪಣೆ ಸ್ವಾಮಿ''

''ಅವಳ ಸೀರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎಳಿ''

''ಹ್ಞಾಂ?''

''ಹೂಂನಯ್ಯ...... ಅವಳ ಗಂಟಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಸೀರೆ ಬಿಚ್ಚು'' ಎಂದು ಧ್ವನಿಯೇರಿಸಿದನು ಅಚ್ಚನ್ ಮೂಸಾದ್.

ಜನರೆಲ್ಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಇದೆಂತಹ ''ದ್ರೌಪದಿ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ''? ಎಂದು ಗುಸುಗುಸು ಮಾತಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆ ಮಹಿಳೆಯಂತು ನಿಂತಲ್ಲೇ ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿತ್ತು. ಇಷ್ಟು ಜನರ ಮುಂದೆ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ ಆಗುವುದನ್ನು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ತಾನೇ ಸಹಿಸಿಯಾಳು?

''ಯಾಕಯ್ಯ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ? ಗರುಡಗಂಬದ ಹಾಗೆ.... ಸೀರೆ ಎಳೀತೀಯೋ ಅಥವಾ ನಾನೇ ಬಂದು ಎಳೀಲೋ?'' ಎಂದು ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕಿದನು ಮೂಸಾದ್.

''ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ.... ನಾನೇ ಎಳೀತೀನಿ'' ಎಂದು ಆತ, ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದ!

ಧ್ವಜ ಸ್ತಂಭದಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಅವಳ ಕೈ ತಟ್ಟನೆ ಕೆಳಗೆ ಬಂತು. ''ಅಯ್ಯಾ......ಬೇಡಿ. ಇಷ್ಟು ಜನರ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಮಾನ ಕಳೀಬೇಡಿ'' ಎಂದು ಗೋಗರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು!

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಇಳಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ, ಏರಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಅದು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗುಟ್ಟೇನು?

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ೩.೭°C ಇರುವುದು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ, ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನದಂಡ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಯ ತಂತ್ರ. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿ ಕ್ರಿಯಾಜಾಲವೇ ಸರಿ. ಒಂದೆಡೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಗಳಿಕೆಯ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ದೇಹದಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಅಗತ್ಯವಾದುದೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡುಕು ಚಯಾಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ರೋಗಗಳು, ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಾದರೆ ಬೆವರು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ವಾತಾ ವರಣದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದಾಗ ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ, ಆರ್ದ್ರತೆಗಳು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುವುದು.

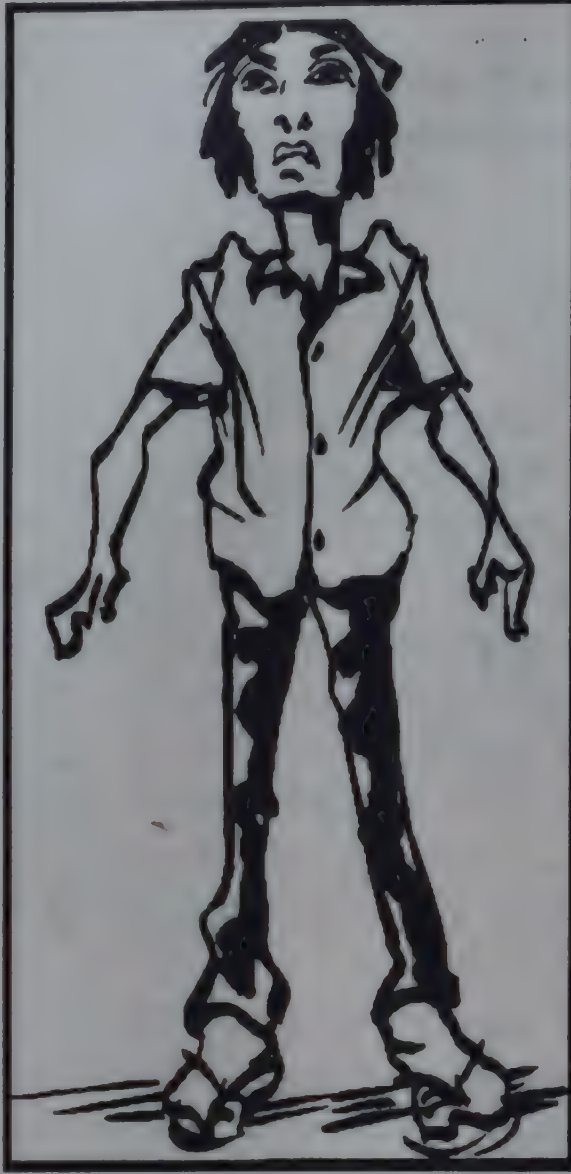
ಅಶಕ್ತಿಯ ಆಗರವಾಗಿಸುವ ಅನೀಮಿಯಾ

- ಡಾ|| ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಮುತ್ತಲಗೇರಿ ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನ ದವಾಖಾನೆಗೆ ತಂದಾಗ ಮುಖದಾಗ ದುಗುಡ ದುಮ್ಮಾನ ತುಂಬಿತ್ತು. ಮಲ್ಲಪ್ಪನ ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು....., ಮಲ್ಲಪ್ಪನಿಗೆ ''ನೋಡ್ರಿ ಯಜಮಾನ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಗ ಮಣ್ಣ ತಿಂತಾನನ್ರಿ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

''ತಿಂತಾನ್ರಿ ಸಾಹೇಬ್ರ.... ಆಡು ಹುಡುಗರ್ನ ಕಾಲಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಾಕಾಗತ್ಯಾ ಮನ್ಯಾಗಿದ್ರ....ದೇವರ ಮನಿಗ್ಹೋಗಿ, ಜಗಲಿಮ್ಯಾಲಿಟ್ಟ ವಿಭೂತಿ ತಿಂತಾನ್ರಿ. ಬೆದರಿಸಿದ ಕೂಡ್ಲೆ ಅಂಗಳದಾಗ ಆಡಾಕ ಹೊಕ್ತಾನ್ರಿ. ಅಲ್ಲಿಮಣ್ಣ ಸಕ್ರಿ ಮುಕ್ಕಿದ್ಹಂಗ ಮುಕ್ಕತಾನ್ನೋಡ್ರಿ. ಮನ್ಯಾಗ ಬೇಕಾದ್ದ ಕೊಟ್ರೂ, ಬಾಯಿಗಚ್ಚುದಿಲ್ರಿ. ವಾರದಿಂದ ಅವ್ರಪ್ಪ ಮಣ್ಣ ತಿನ್ನುವಾಗ ಕಪ್ಪಕಪಾಳಕ ಹೊಡದಾನ್ರಿ, ಆದ್ರೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎಲ್ಲಾರ ಕಣ್ಣ ತಪ್ಪಿಸಿ ತಿನ್ನಾಕ ಹತ್ಯಾನ. ಮಣ್ಣ ತಿನ್ನುದು ಬಿಡ್ಸಾಕ, ಬಡದ್ರ, ಹೊಡದ್ರ ಇಸ್ ಅನ್ನುದಿಲ್ರಿ. ಮಿಟ್ಟ ಮಿಸುಕುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಬರ್ತಾರಲ್ರಿ, ಬಾದಾಮಿ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಅವ್ರ ಹತ್ರ ಮಣ್ಣ ತಿನ್ನುದು ಬಿಡ್ಸಾಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡ್ಸಿದ್ವಿ. ಏನೇನೂ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತಿತ್ಲಾಗಿ ಹಸು ಕಡಿಮ್ಯಾಗೇತಿ. ಹೊಟ್ಟಿ ಡುಮ್ಮಾ, ಕೈಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಆಗ್ಯಾವು, ಹೊಟ್ಟಿ ನೋವಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಹೊಳ್ಯಾಡತಿರ್ತಾನ. ಜಂತಿನ ಔಷಧಾನೂ ಕೊಡ್ಸೇವಿ. ಈಗ ಅಲ್ಲೆ ಓಣ್ಯಾಗಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಏನಾರ ತರಾಕ ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂದ್ರ ಡಗ್ಗ ಹತ್ತಿದ ನಾಯಿಯಂಗ ಡಸ್ ಡಸ್ ತೇಕ್‌ತಿರ್ತಾನ...ಹ್ಯಾಂಗಾಗ್ಯಾನ ನೋಡ್ರಿ. ಚೂಟಿದ್ರೂ ಹನಿ ರಕ್ತ ಬರ್ದ್ಹಾರಗತೆ... ಚಲೋತ್ನ್ಯಾಂಗ ತಪಾಸ ಮಾಡಿ ನೋಡ್ರಿ ಸಾಹೇಬ್ರ'' ಎಂದು ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಅಂಗಲಾಚುತ್ತಾನೆ.

''....ಯಪ್ಪಾ ನನ್ನ ಮಗಳ ಹನಮವ್ವ ಹತ್ತ ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಚಂಗಳಕವ್ವಾಗಿದ್ಲು, ತಿಳೆಗೇಡಿ ಮಂದಿ. ದೊಡ್ಡಾಕ್ಯಾಗಿ ವರ್ಷಾಗಿದ್ದಿಲ್ರಿ ಮದುವಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಯಾ. ಬಾಳೇಮಾಡಾಕ ಹತ್ತಿದ ವರ್ಷದಾಗ ಗಂಡ ಹಡದಳ್ರಿ. ಮುಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದ ಪುರಸೊತ್ತಿಲ್ದಾಂಗ ಹಡದ ಹ್ಯಾಂಗಾಗ್ಯಾಳ ನೋಡ್ರಿ.- ಮುದಕಿ ಆದ್ಹಂಗ ಆಗ್ಯಾಳ. ಕೈಕಾಲ ಬಳಾಬಳಾ ಅಂತಾವು. ಹಗ್ಗಿಟ್ಟ ಹರಿತಾವು ಅಂತ ಗೋಳ್ಯಾಡತಿರ್ತಾಳ. ತುಂಬಿದ ಚರಗಿ ಎತ್ತಾಕಾಗುದಿಲ್ರಿ. ಎದ್ರ, ಕುಂತ್ರ ಉಸರ ಹಾಕತಿರ್ತಾಳ. ಮನ್ಯಾಗ ತಿನ್ನಾಕ ಉಣ್ಣಾಕ ದೇವ್ರನ ಕಡ್ಮಿ ಮಾಡಿಲ್ರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವಾಪಾನ ಮಾಡುದ್ರಾಗ ಹುಚ್ಚ ಹಿಡದ್ಹಂಗ ಆಗೇತಿ ಅಂತಿರ್ತಾಳ. ಒಣಾ ಚಿಂತಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಾಕ ಹತ್ಯಾಳ. ತಿಂದ ಕೂಳ ಮೈಗರ ಹತ್ತತ್ತ ಇಲ್ರಿ, ದಡಗ್ಗನ ಎದ್ರ ಕಣ್ಣಗೆ ಕತ್ಲ ಕವಿತೇತಿ ಅಂತಾಳ. ಬವಳಿ ಬಂದಾರ್ಗತೆ ಆಗಿ ಬೀಳ್ತೇನಿ ಅಂತಾಳ. ಹಾವನೋಡಿ ಹೆದರಿದವ್ರಗತೆ ಎದಿ ಡವಾಡವಾ ಹೊಡಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಅಂತಾಳ, ಮುಖದ ಮ್ಯಾಲಿನ ಕಳಾ ಎಲ್ಲಾ ಹೀರಿ ಒಗದ್ಹಂಗಾಗೇತ್ರಿ. ಬಾಳಾ ದಿನಾ ಜಡ್ಡಿಗೆ ಬಿದ್ದಾರಗತೆ ಬಾಂತಿ ಬಣ್ಣ ಬಂದ್ಯೆತ್ರಿ. ಹಳ್ಳಿ ಮಂದ್ರಿಯಪ್ಪಾ ಯಾರಾ ಆಗದವ್ರ ಮಾಟಾ ಮಾಡಿಸ್ಯಾರ ಅಂತ ಅಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲೆ ಹೇಳೂದು ಕೇಳೂದು ಮಾಡ್ಯಾರ. ಅಂತ್ರಾ ಕಟ್ಟಸ್ಯಾರ. ಕಂಡ ಕಂಡ ದೇವ್ರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ಬಂದಾರ. ಒಂದಾಲಕ್ಹೋಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡ ಬಂದಾರ. ಆದ್ರೂ ನೀಟಾಗಿಲ್ಲ. ಬಾಳ ಮನಿಸಿನ ವ್ಯಾಗ ತಗೊಂಡ ನೋಡ್ರಿ ಸಾಹೇಬ್ರ...'' ಎಂದು ಪರಿಪರಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಕಬ್ಬಲಗೇರಿ ಕಲ್ಲಪ್ಪ.... ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಊರಲ್ಲೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ 'ಅನಿಮಿಯಾ.'



'ರಕ್ತ' ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವಸೆಲೆಯ ಮೂಲ ಆಧಾರ ಜೀವವಾಹಿನಿಯಾಗಿ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಕೆಂಪು ದ್ರವ. ಅದಕ್ಕೆ ಜಾತಿ ಮತ, ದೇಶ ಭಾಷೆ, ಪ್ರಾಂತಗಳ ಸೋಂಕಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನೀಡಿದ್ದೇ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು. ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶ ಗಳಿಗೂ ಹೊತ್ತೊಯ್ದು ಒದಗಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಹೊಣೆ ಇವುಗಳಿಗಿದೆ. ಒಂದು ಘನ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ (ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಸುಮಾರು ೪ ರಿಂದ ೫ ದಶಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ತಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶ ಮಾನವ ದೇಹದ ಉದ್ದಗಲ ಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವಂತಹದ್ದು. ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ತನ್ನ ಮೈಯಳೆಗಿಂತ ಕಿರಿದಾದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲೂ ಇವು ತೆವಳುತ್ತ, ಬಳುಕುತ್ತ, ಸಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ದಕ್ಷತೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯ ಜೊತೆಗಾರರು ಇರುವುದ ರಿಂದಲೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ,ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯೆ ಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಬದಿಗೊಂದರಂತೆ ಹರವಿದರೆ ಇಡೀ ಒಂದು ಟೆನಿಸ್ ಮೈದಾನವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುವುದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ

ಕಣದಲ್ಲೇ. ಇದೇ ಈ ಕಣಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಕೊಟ್ಟದ್ದು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣದೊಳಗಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಅನೀಮಿಯಾದಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೆ-ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಇಳಿತ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂತಹದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನಿಗದಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅಮರವಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ೧೨೦ ದಿನಗಳು. ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಎಲುಬಿನ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು, ಲವಣಾಂಶಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗದೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕುಗ್ಗಬಹುದು. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು : ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು, ಜಠರ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲಾಗುವ ಮುಟ್ಟು, ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ರಂಗು ಬರಬಹುದು. ಚಳಿ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅಸುನೀಗುವುದರಿಂದಲೂ ಅನೀಮಿಯಾ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ರಷ್ಯಾದ ಅರ್ಮೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಈ ದಶಕದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವಾದ ಭೂಕಂಪದಿಂದ ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಮಾನವ ಕುಲ ದೇಶ, ಭಾಷೆ, ಸೀಮೆಗಳ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನ ಮಾಡಿ ನೊಂದ ಜನರನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿತು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ! ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ.೨೫ ಜನರನ್ನು ಅನುದಿನವೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ, ಶಾಲಾ ಬಾಲಕರಲ್ಲೂ ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ರೈತ ವರ್ಗದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಜನತೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ, ಅಂದಾಗ ಇದರ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿರಲು ಕಾರಣಗಳೇನಿರಬಹುದು? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣ- ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಶವಾಗುವುವು. ನಾಶಗೊಂಡ ಕಣಗಳೊಳಗಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಜೊತೆಗಾರ ಕಬ್ಬಿಣ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದಲ್ಲಿಯ ಅಲ್ಪಭಾಗ ಬೆವರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತೆ ದೇಹ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದು ಕಬ್ಬಿಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹೊಸ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು, ನಷ್ಟವಾದ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢನಿಗೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸುಮಾರು ೫ರಿಂದ ೧೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಬ್ಬಿಣ ಅದರಲ್ಲಿಯೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

೧೦೦ಕ್ಕೆ ೭೦ ಮಂದಿ ಬಡವರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವಾಗಲು ಬಡತನದ ಭೂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾಟ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಉಂಡ ಬಳಿಕ ಉಳಿದದ್ದಷ್ಟನ್ನೇ ಬಳಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಗು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದೆಂಬ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಬೇರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಕಾರ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆಟಕ್ಕೆ ಗೋಲಿಗಳಾಗಿಯೋ, ಮಣ್ಣಿನ ಬೊಂಬೆಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳಾಗಿಯೋ ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಉಳಿಯಲು, ಬೆಳೆಯಲು ಹಾದಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಕೂಸು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟುವಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ೧೮ ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆಮ್ಲಜನಿಕರಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಇಳಿಯುವುದು. ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಕ್ರೋಢೀಕೃತ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ೧೦,೧೫ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇಳಿಮುಖವಾಗಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮಗುವಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿದ್ದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದು. ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಳಿದು ಮಗು ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಸಮಾಜದ ಕೆಲವೊಂದು ವರ್ಗದ ಜನರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಅಂಥವರ ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ೩೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹೀರಿಕೆಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳುವುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಲವಣಾಂಶ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ, ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಿಂದಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ನಷ್ಟ ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಧಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ದಿನಂಪ್ರತಿ ೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ೨.೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದು

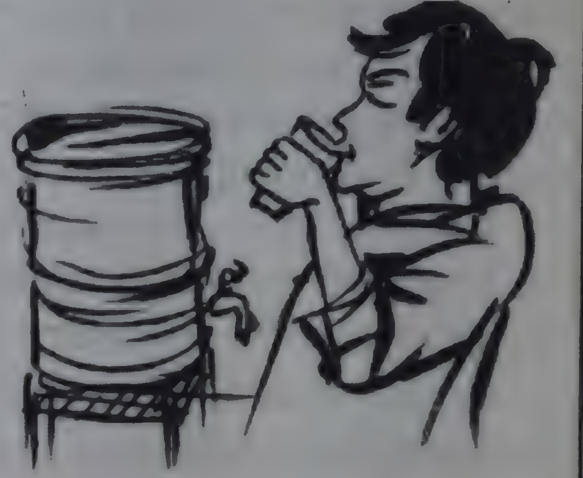
ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬೇಡಿಕೆ ೩.೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಆಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎನ್ನುವರು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರದೆ, ತ್ವರಿತಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಲದೆ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಜುಂ ಜುಂ ಎನ್ನತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಹೃದಯ ಪುಪ್ಪಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಯಾಸವಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲು ನಾಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಎಂದೋ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಎಳೆದೋ, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ವೈದ್ಯರು ನೋಡುವುದು ಇದಕ್ಕೇ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಂಥೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉಗುರುಗಳು ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನಶಿಸಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಗುರುಗಳು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಬಾಗುವುವು ನಯನಾಜೂಕು ಮಾಯವಾಗಿ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುವು.

ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ರೈತ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನದ ಬಹುಕಾಲ ಮಣ್ಣಿನೊಡನಾಟ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವುದುಂಟು. ಹೀಗಾಗಿ ತೇವವಾದ ಹೊಲ, ತೋಟಪಟ್ಟಿ, ಬಯಲಿನಂತಹ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಇವರು ಸುಲಭದ ಗುರಿಯಾಗುವರು. ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ



ಜೀವಜಲವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನೇನೂ ಹೊರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು, ಕ್ರಮೇಣ ಶರೀರವೇ ವಿಷವಾಗಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ರಸಾಯನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸಲು, ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಲು ನೀರು ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಿ.

ಕೆಲಸಕ್ಕಿಳಿದ ರೈತನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಒಳಹೊಕ್ಕು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾ ಇವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಲದ ಮರಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವಲಿಗಳು ಜೋತಾಡಿದಂತೆ ಜೋತಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲೂ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ರಕ್ತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಗಿದು ಬೇರೆಡೆ ಸೇರಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಇಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳ ಈ ದಾಂಧಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂತವರಿಗೂ ನಿಲುಕುವಂತಹದು. ಲಕ್ಷ ತೂತುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಬಾರದೇ ಇದ್ದೀತೆ? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆಯ ಬದುವಿನ ಬದಲು ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳ ಕಾಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮೆಟ್ಟು, ಬೂಟು ಧರಿಸುವುದು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳದ ಮುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಆದರೂ, ಈ ಉಪದೇಶ ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿ ಜನರಿಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಸೀತು?

ಉಪಚಾರ: ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಉಚ್ಚಾಟನೆ, ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉಪಚಾರ, ಇವು ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಉಪಚಾರಗಳು. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಬೆರೆತ ಉಪ್ಪು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಯಾಕೆ? ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಸಿಗೊಂದು ಕೊಸರಿಗೊಂದು ಎನ್ನುವಂತೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನನ್ನೇ ನೀಡುವ ಟಾನಿಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತದಲ್ಲಾ? ಅದನ್ನೇ ಕುಡಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಬಣ್ಣದ ಮಾತಿಗೆ, ಕೊಡುವ ಕಣ್ಣುಕೋರೈಸುವ ಕಾಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಬಡ ಭಾರತೀಯರ ಕಿಸೆ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ರಂಗುಗಟ್ಟುವುದು, ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಸಿ ಬಳಿಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಆತ್ಮ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕೊಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕಬ್ಬಿಣದೌಷಧ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದು ಲೀಟರುಗಟ್ಟಲೇ ಔಷಧ ಕುಡಿದರೂ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ತೊಳೆದಂತಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಬದಲು, 'ಸಿಡರೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ರೋಗ ಅಡರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ, ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುವುದು, ಅಲ್ಲವೇ?

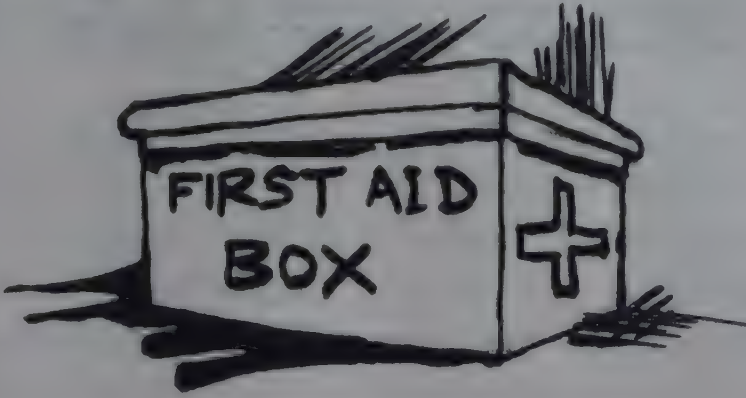


ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ'



ಇಂದಿನದು ವೇಗದ ಜೀವನ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು. ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿದ್ದಂತು ಸತ್ಯ. ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪತಿ-ಪತ್ನಿ, ಕೆಲಸ, ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಇತರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸದಾ ಕಾರ್ಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾನೆ.

ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿರಬೇಕು?



ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ : ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅಂಟಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಧೂಳು ಇತರ ಕಲ್ಮಶ ವಸ್ತುಗಳು ತಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಗಾಯ ಮಾಯುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ೧೦ ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ ೪೦ ರೂಪಾಯಿವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತಿ : ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಸಲು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂಗೆ ೧೨ ರಿಂದ ೨೦ ರೂ.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ : ಬಿಳಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬೆಲೆ ೬ ರಿಂದ ೧೨ ರೂ. ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್ : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಕುರುವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಹುಳಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸೋರುವ ರಕ್ತ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣು, ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಇದರ ಬೆಲೆ ೮ ರೂ.

ಡೆಟಾಲ್ : ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಗಾಯವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಡೆಟಾಲ್‌ನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಒರೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡೆಟಾಲ್ ಬಾಟಲ್ ೫೦ ಮಿ.ಲೀ.ಗೆ. ೧೨ ರಿಂದ ೨೦ ರೂ. ಇರುತ್ತದೆ.

ವೈಟ್ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೈನ್ : ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಭಾಗ, ಗಾಯದ ಸುತ್ತ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಸೇರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಗ ಗಾಯ ಮಾಯವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ರೂ. ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ : ಇದನ್ನು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಿಯ ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಬಹುಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಇದು ೩೦ ರೂ.ಯಿಂದ ೩೫ಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಮೃತಾಂಜನ್, ಜಂಡು ಬಾಮ್, ವಿಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ಕೆಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಗ ಬೇಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಅವಸರದ ಅಡಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಇತರೆ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜವೇ. ಈ ಸಹಜತೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಹಜ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.

ಇಂದು ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್, ಅಥವಾ ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲವನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವಸರದಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ರಸ್ತೆ ದಾಟುವಾಗ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಆಗುವ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಕೊಯ್ಯುವಾಗ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಹೀಗೆ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ಗಾಯವಾಗುವುದು, ಚರ್ಮಸುಲಿಯುವುದು, ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಸಣ್ಣದೆನಿಸಿದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪರದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮನುಷ್ಯ ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಡುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ 'ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

'ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ರಸ್ತೆ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಸ್ಸುಗಳು. ಈ ಬಸ್ ಚಾಲಕನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಕೂಡದು. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



♦ ಡಾ|| ಬಿ. ಪ್ರೇಮಲತಾ

ಬೆಂಕಿ

ಇದು ವಿಪತ್ತುಗಳ ಯುಗ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಮಾಧಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ~~ಅವಘಡ,~~ ಅಪಘಾತಗಳಿಗಂತೂ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು, ನೋವು, ಅವಘಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯ ಗಮನಿಸಿ, ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ತನಗೆ ದೊರೆತ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ದಂಗುಬಡಿದುಹೋಯಿತು! ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು ೨೦,೦೦೦ ಜನ ಮನೆಯ ಸಣ್ಣ- ಪುಟ್ಟ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು ! ಮೂರು ಮಿಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು! ಈ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮ ಖುರ್ಚಿಯಲ್ಲೇ ಸೆಟೆದು ಕೂರುವಂತಾಯ್ತು. ಜೊತೆಗೆ, 'ಆರಾಮ ಖುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ಕೂರಬೇಕೇ?' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವಂತಾಯ್ತು !

ಬಹು ನಾಜೂಕಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಅಮೆರಿಕಾ ಜನರ ಬದುಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಈ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೊಸದೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಸಿತು. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಬೆಂಕಿ, ಅನಿಲ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ವಿದ್ಯುತ್, ಚಾಕು, ಕತ್ತಿ, ಕುಡುಗೋಲು, ನೀರು, ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಕೊರತೆ, ತುರ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯ, ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಜಿರಲೆ, ಹಲ್ಲಿ, ಇಲಿಗಳ ಕಾಟ, ಉತ್ತಮ ಚಿಮಣಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ, ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನ, ಶಾಂತಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ವಾತಾವರಣ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಾವು-ನೋವಿಗೆ ನೂಕಲು ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಅಂಶಗಳೇ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಸಾವುನೋವಿನ ತವರಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ-ಸಂತೋಷ- ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಗಳ ತವರಾಗಿಸಲು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಕಲ ಎಚ್ಚರಗಳನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಬಯಸುವುದು. ಆ ರೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನೆ ನಮಗೆ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವದನ್ನು ಅಪಾಯರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮನೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವು ತೀರಾ ದುಬಾರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳೇನಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತದ್ದು ಮಾತ್ರ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ

೧) ಬೆಂಕಿಯೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ತಗಲುವ ಬಟ್ಟೆ ಇಂಥವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು.

೨) ಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳ ಪರದೆಗಳು ಬೆಂಕಿಯೆಡೆ ಹಾರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು.

೩) ದೊಡ್ಡ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಹೊರಚಾಚಿಬಂದು ಕೈಸುಡುವುದರಿಂದ, ಉರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾಡುವುದು.

೪) ಹಿಡಿಯಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡುವಾಗ, ಹಿಡಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದು.

೫) ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗುಲಿ, ಉರಿಯತೊಡಗಿದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಗೆ ತಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆರಿಸುವುದು.

ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಗೂ ಒಯ್ದು ದೂರವಿಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಉರಿಗೆ ಗಾಳಿಯಾಡಿ ಅದು ಮತ್ತೂ ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

೬) ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ, ಅದರ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೭) ಅನಿಲದ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಇಲಿಗಳು ಕಡಿಯದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.

೮) ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ ಮುಖ್ಯ ಸ್ವಿಚ್ಚನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬದಲಿಸುವುದು.

೯) ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ, ಬೆರಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸದೆ, ಬೆರಳಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು.

೧೦) ಕೈಜಾರಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಕತ್ತರಿ, ಚಾಕುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸದಿರುವುದು.

೧೧) ಚಾಕುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಇಡುವುದು.

೧೨) ಈಳಿಗೆ ಮಣೆಗಳ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಅವನ್ನು ಮಡಿಚಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲು ತಗಲುವ ಜಾಗದಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದು.

ಹೀಗೇ... ಹಲವಾರು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ನೋವು, ಸಾವಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲವು.

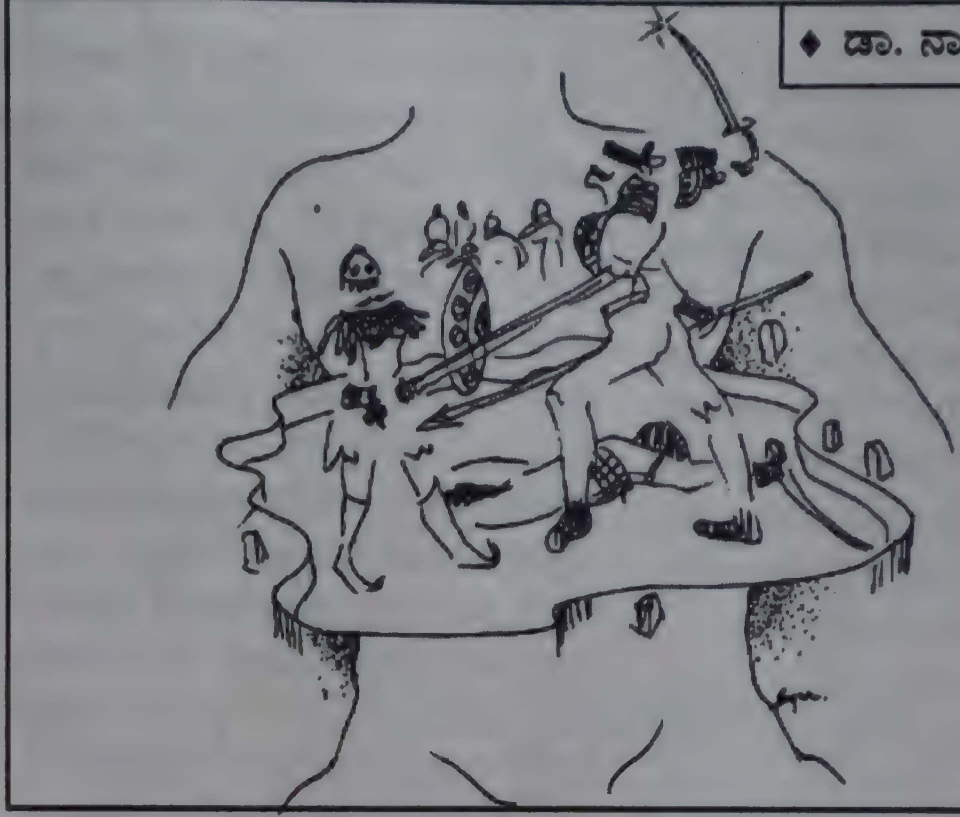
ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲ? ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಿಗಾ ಇಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಹಾಲ್, ವರಾಂಡ, ದೇವರಕೋಣೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬದುಕನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಸಶೇಷ)

ಬದುಕು ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ - ೩

ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ

♦ ಡಾ. ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿವೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ.

ಸಾಗರ :

ಮನುಷ್ಯನೂ ಸಹ ಓರ್ವ ಪ್ರಾಣಿ. ಇವನು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮನುಷ್ಯರು. ಎರಡನೆಯದು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಚತುರೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಶತ್ರುಗಳು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಸದಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಾಗರದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾನೆ.....

ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ :

ಈ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತನ್ಮೂಲಕ ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಒಂದೊಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವನ್ನು ಸದೆ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮರಗಳ ಅರಿವು, ಬಹಳ ಸಲ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು, ಯಾವುದೇ ಆಧುನಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಡೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಅದ್ವಿತೀಯ. ಈ ಪಡೆಯ ಸೈನಿಕರು, ಹಾಗೂ ಅವರ ಯುದ್ಧ ಕಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಸೈನಿಕರು :

ಮಾನವದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಸೈನಿಕರೆಂದರೆ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದುಗ್ಧೀಯ ಅಂಗಾಂಶ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೇಂದ್ರ. ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಸೈನಿಕ ಕಣವೆಂದರೆ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಣಗಳು. ಇವು ರಕ್ತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಇರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ, ಇವುಗಳ ಆಕೃತಿ ಬೃಹತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎದುರು ಬರುವ ಶತ್ರು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಹಸಿವು ಮಹಾಭಾರತದ ಬಕಾಸುರನಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ!

ಶಿಕ್ಷಣ :

ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದುಗ್ಧಕಣ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಿಲಿಟರಿ ಕಲೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. 'ಕರಾಟೆ, ಜೂಡೋ, ಕುಂಗ್‌ಫೂ' ಮುಂತಾದ 'ಬರಿಗೈ ಹೋರಾಟ'ಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಮರ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಲ್ಲ! ಟ್ಯಾಂಕುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಿಕೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಗಳಿಸುವಿಕೆ, ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳೂ ಸಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಸಿ, ವಿಶೇಷ ಪದವಿ ಗಳಿಸಲು 'ಕಾಲೇಜು' ಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕಾಲೇಜು :

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕಾಲೇಜುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು 'ಬರ್ಸ ಆಫ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕಾಲೇಜು. ಈ ಅಂಗ ಹಕ್ಕಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಈ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾದ ಭಾಗ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯೆಂದು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ, ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿ, ಪದವಿ ಪಡೆದ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳನ್ನು B-ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆಯದು, ಥೈಮಸ್ ಕಾಲೇಜು. ಥೈಮಸ್ ಎಂಬ ಅಂಗ ಹೃದಯದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗದ ಗಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಈ ಅಂಗ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣತೆ ಹೊಂದುವ ಕಣ

ಗಳನ್ನು T-ದುಗ್ಧಕಣಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ B ಮತ್ತು T ದುಗ್ಧಕಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಸಹಜ ಹಂತಕ ಕಣಗಳೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ದುಗ್ಧಕಣಗಳೂ ಇವೆ.

ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ :

ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲ ಇರುವ ಒಂದು ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಅಧಿಕೃತ ಪ್ರಜೆಯ ಬಳಿ ಒಂದೊಂದು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲದವರ ಬಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ರಸ್ತೆ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗಳು (ಸೈನಿಕರು) ಎದುರು ಸಿಗುವ ನಾಗರೀಕರ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿರದವನನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬಂಧಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಬೀಜವನ್ನು (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶ ಒಂದೊಂದು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಇರುವುದನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ HLA-HUMAN LEUKOCYTE ANTIGEN ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ವ್ಯೂಹ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ತಪಾಸಣೆ :

ಥೈಮಸ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಪದವಿ ಪಡೆದ ದುಗ್ಧಕಣಗಳನ್ನು T-ದುಗ್ಧಕಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವ ಬಗೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ T-ದುಗ್ಧಕಣಗಳು 'ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಲೈಜೇಶನ್' ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. T- ಸಹಾಯಕ ಕಣ, T-ಹಂತಕ ಕಣ, T-ನಿಗ್ರಹ ಕಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳು ಸದಾ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು 'ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗಳು'. ಎದುರು ಬರುವ ಕಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹುಸಿ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಕಣದ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೋಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶ ತನ್ನ ದೇ(ಶ)ಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಏನಾದರೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತೋ...

ಕೂಡಲೆ...

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ T-ಸಹಾಯಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕದ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭಕ್ಷಕವು ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಬಂಧಿಯ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕ ಒಂದು ಹಿಡಿದು T-ಸಹಾಯಕ ಕಣದ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ. T- ಸಹಾಯಕ ಕಣ ಮೊದಲು ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕದ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿ ಅದು ಅಸಲಿ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಬಂಧಿಯ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಧಿಯನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ, ಶತ್ರುವಿನ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅನಂತರ ಶತ್ರುವನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕ ತನ್ನ ಹುಸಿ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸಿ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕಬಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ!

ಜಾಗೃತಗೊಂಡ T-ಸಹಾಯಕ ಕಣ, ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಶತ್ರುವಿನ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ, ಅಂತಹ ಶತ್ರುವನ್ನು 'ಕಂಡಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ' ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ:

T-ಸಹಾಯಕ ಕಣ, ಶತ್ರುವಿನ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಂತರ B- ಕಣಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

-ಕಣಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಷಿಪಣಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು.

T-ಸಹಾಯಕ ಕಣ ಕಳುಹಿಸಿದ ಶತ್ರುವಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಅದರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಷಿಪಣಿಯ ನೀಲನಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಬ್ಲೂ ಪ್ರಿಂಟ್) ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀಲ ನಕ್ಷೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಅವನ್ನು T- ಸಹಾಯಕ ಕಣ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು B-ಕಣ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಉಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ!

ಈ ಕ್ಷಿಪಣಿಯೇ ಪ್ರತಿಕಾಯ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ಪ್ರತಿಕಾಯವು, ರಾಮನು ಬಿಟ್ಟ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರವು ತಾರಕಾಸುರನನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಂತೆ, ತನ್ನ ಶತ್ರುವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ!

ಹರಾಕಿರಿ!

ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ದಳ, ಅಂದಿನ ಮಹಾಭಾರತದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂದಿನ L.T.T.E ವರೆಗೂ ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧ! ಮಹಾಭಾರತದ ಸಂಶಪ್ತಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾದಳದ ಪ್ರಥಮ ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆ!... ಧನು ತನ್ನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಾಂಬುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಾಜೀವರನ್ನು ಕೊಂದಳು. ತಾನೂ ಸತ್ತಳು!

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ದಳವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೇ T- ಹಂತಕ ಕಣಗಳು. ಇವು ತಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಬಾಂಬುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಶತ್ರುವಿನ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾವೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ, ಶತ್ರುಗಳನ್ನೂ ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಮತೋಲನೆ :

T-ನಿಗ್ರಹ ಕಣಗಳು ವಿಶೇಷ ಕಣಗಳು. T-ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ T-ಹಂತಕ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಹದ್ದು ಮೀರದಂತೆ, ಅತಿ ರಣೋತ್ಸಾಹ ತೋರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಯುದ್ಧದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪಡೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. T-ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು T- ಹಂತಕಗಳು 'ಹದ್ದು ಮೀರಿ' ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ!

ಗಂತಿಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ B ಮತ್ತು T ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಸಹಜ ಹಂತಕಗಳೆಂಬ ಮೂರನೆಯ ದುಗ್ಧಕಣವೂ ಇದೆ. ಇದು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಡಗಿರುವ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ :

ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಎಷ್ಟು ಸಶಕ್ತವಾದದ್ದು! ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಏಡ್ಸನ್ನು ಏಕೆ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಲು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ HIV, ನೇರವಾಗಿ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕ ಅಥವಾ T-ಸಹಾಯಕ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆರಗಿ, ಅವುಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಒಡಲನ್ನೇ ಮನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿಂದು, ಅಲ್ಲೇ ಸಂತಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ನಂತರ 'ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡಿದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನೇ' ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ ?

T-ಸಹಾಯಕ ಕಣ, ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಣ. ಈ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ, ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಹಲ್ಲುಕಿತ್ತ ಹಾವಿನಂತಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರಸನಿಲ್ಲದ, ಸೈನ್ಯವಿಲ್ಲದ, ದಿಡ್ಡಿಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿರುವ ನಗರದೊಳಗೆ ಯಾವ ಕಳ್ಳಕಾಕರು ಬೇಕಾದರೂ ನುಗ್ಗಬಹುದಲ್ಲ...... ಹಾಗೇ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಾನಾ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗಿ, ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ!

ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ :

ಅಂಗಾಂಗ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಫಲತೆ ಮತ್ತು ವಿಫಲತೆ, ಮಾನವ ದೇಹದ ಈ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

HLA ವ್ಯೂಹ, ಮೆಂಡಲನ ನಿಯಮಾನುಸಾರ, ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ HLA - A3 A9
HLA - B8, B7
HLA - C2, C2 ಗಳಿವೆ.

ತಂದೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ HLA - A3, A11
HLA - B27, B17
HLA - C2, C6 ಗಳಿವೆ.

ತಂದೆತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ವ್ಯೂಹಗಳ ಅರ್ಧರ್ಧ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ,

ಮಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ HLA - A3, A11
HLA - B7, B -27
HLA - C2, C2 ಗಳಿವೆ.

ಈಗ ಮಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೆಟ್ಟಿತೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧಳಿದ್ದಾಳೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು

★ ತಾಯಿಯ HLA ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

★ ಮಗಳ HLA -ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

★ ಎರಡನ್ನೂ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

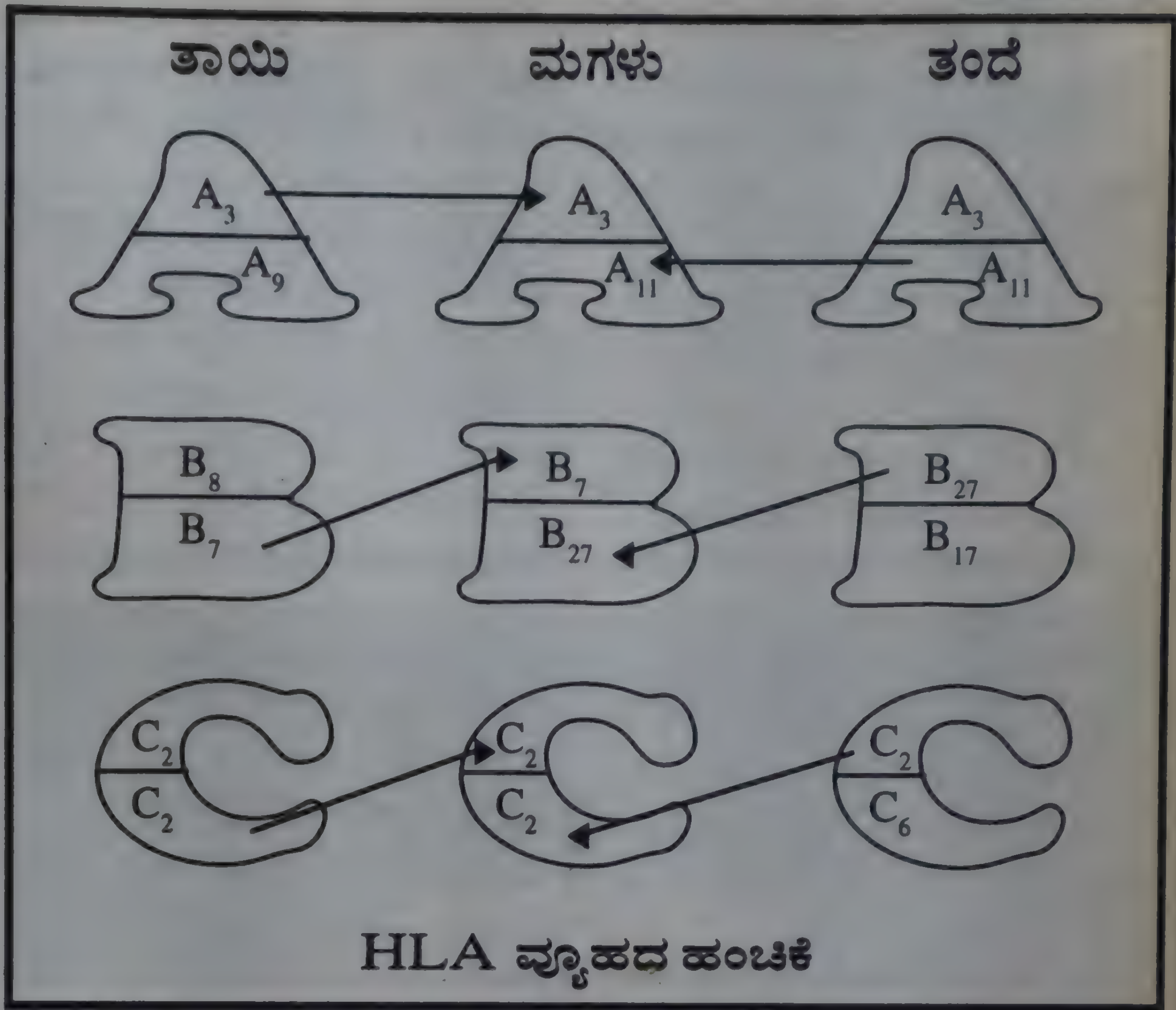
★ ಹೋಲಿಕೆ ಶೇಕಡಾ ೫೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

★ ಇದು ಋಜುವಾತಾದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಮಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಮಗಳ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ, ತಾಯ ಒಡಲಿನಿಂದ ಬಂದ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

★ ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟನ್ನು ತೋರಿಸು ಎನ್ನುತ್ತವೆ.

★ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿದೆ, ಉಳಿದರ್ಧ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ.



HLA ವ್ಯೂಹದ ಹಂಚಿಕೆ

★ ಈಗ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ 'ಗೊಂದಲ'ದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ತಾಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಅರೆಬರೆ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಗಳು :

★ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗಳ ನಡುವಿನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ಯಾವುದೇ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ತೋರದೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ಹಾಗಿರುವಾಗ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಬಡ ಅಣ್ಣಾತೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯದ ಶೇಖರನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ?

★ ಖಂಡಿತ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್, ಅಜಾಥಯೋಪ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸೊಲೋನ್‌ಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಗಳು.

★ ಈ ಔಷಧಗಳು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ವಿಧ್ವಂಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬದಲಿ ಅಂಗ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮಗಳು ಈ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ೩,೦೦೦ ರೂ. ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ, ಶೇಖನು ರೂ.೭,೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು!

★ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಸಾಮ್ಯತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು. ಸಾಮ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು!

ಗಜಾನನ!

ಶಿವನು ಗಜಾಸುರನ ರುಂಡವನ್ನು ಪಾರ್ವತೀ ತನಯನಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ, ಗಿರಿಜಾಸುತನ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು, ಗಜಾಸುರನ ಶಿರವನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಏಕೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಿಲ್ಲ?

ಗಣಪತಿಯ ಕಥೆ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವಾಸ್ತವ ಕಥೆ!

ಅದು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಾದರೆ......

ಸರ್ಜನ್ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಬಲವಾದ ಔಷಧವನ್ನು (ಏಕೆಂದರೆ ಶಿರ, ಆನೆಯದು. ಮನುಷ್ಯನದಲ್ಲ) ಗಣಪತಿಗೆ ನೀಡಿರಬೇಕು?

ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಗಜಾನನ ಇಂದಿಗೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು!

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಗುಲಿರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇನು?

♦ ಪಾರ್ವತಿ ಶಂಭು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ, ನೆರವು ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಅದರಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ವೈದ್ಯಸಮೂಹ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಬೋಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವಾಗ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಜೀವನಾಡಿಯ ವೈದ್ಯಲೇಖಕರು ಕೇವಲ ಹಣಕ್ಕೋ, ಕೀರ್ತಿಗೋ ಮಾತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿಚ್ಚಳ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಇಂತಹ 'ಮಾನವೀಯತೆಯುಳ್ಳ' ವೈದ್ಯರು ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತಲೂ ತಮ್ಮ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಸೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬಡ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಜನತೆ ಇಂದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ; ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕನಿಷ್ಠವೆಂದರೂ ೫೦ ರೂ.ಗಳನ್ನು 'ಕನ್ಸಲ್ಟೇಶನ್' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗೇ ಹೀಗಾದರೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಾರಗಟ್ಟಲೇ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಅಲೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? 'ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಹೋಮ್' ಗಳೆಂದು ಬೋರ್ಡ್‌ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವಂತೂ ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳೇ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರ, ಉಪಕರಣಗಳಿಗೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕೆಂದೇ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರು ಅನಗತ್ಯವಾದ 'ಟೆಸ್ಟ್' ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಅಬಾರ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಂಧೆಯ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಜನರ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಸೇರಿಯನ್‌ಗಳಂತೂ ಇಂದು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು 'ನಾರ್ಮಲ್ ಡೆಲಿವರಿ ಕೇಸ್' ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಹೋಮ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವೆಂದರೂ ೧೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕು. ಇನ್ನು 'ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಕೇಸ್' ಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದೇ ಬೇಡ. ಅನಗತ್ಯ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಣದ ಜೊತೆ ಎಂತೆಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಂತೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಬಹಳ ಹೆದರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಹೃದಯ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿ ಮುಗಿಸಿ ಆಂಜಿಯೋಂಗ್ರಾಂ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಕೇಸ್‌ಗೆ ಇಷ್ಟೆಂದು ಹಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳು, ಬೈಪಾಸ್‌ಸರ್ಜರಿ ಮುಂತಾದುವಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಅನ್ಯಾಯ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಂತೂ ಇಂದು ನರಕಗಳೇ ಆಗುತ್ತಿವೆ. 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'ವೆಂದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸುಲಿದೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಸರ್ಕಾರ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ನಡುವೆ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವ, ಆದರಗಳಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು 'ಇಂದು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆ ವ್ಯಾಪಾರದಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರು ಈಗಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಣ ಗಳಿಕೆಯೇ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನುವವರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಅಭಿನಂದನೆಗೆ ಅರ್ಹರು.

ವೈದ್ಯ ಪದವಿ ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಯಿಸಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇನು? ಈ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಆಸೆ. ●



ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಲು ಕಾರಣ

ಹೊಸ ಮನೋರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ.

''ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡೋಕೆ ಬಂದಿರೋ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ನನಗೆ ಹೆಂಗಸರ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡ್ರೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ ತಲೆ ಕೂದಲು ಕಿತ್ಕೊಳ್ಳೋಣ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ.''

ಮನೋವೈದ್ಯ : ''ಏಕೆ? ನೀವು ತುಂಬಾ ಮಡೀನಾ? ಧರ್ಮಶುದ್ಧಿವಾದಿಯಾ?''

ರೋಗಿ : ''ಇಲ್ಲಾ. ಬಟ್ಟೆ ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮಾಲೀಕ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಕೆ

ಉಕ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಂದು, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ!

ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಕುಡಿತ, ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಬಂಪರ್ ಬೆಳೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾಕುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿಗಳು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ, ಧೂಳು, ಕೊಳೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಬ್ಬುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸದಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆಂದು ಒಂದು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ನಿರಂತರ ದಾಳಿಗೆ ನೇರ ಪರಿಹಾರ

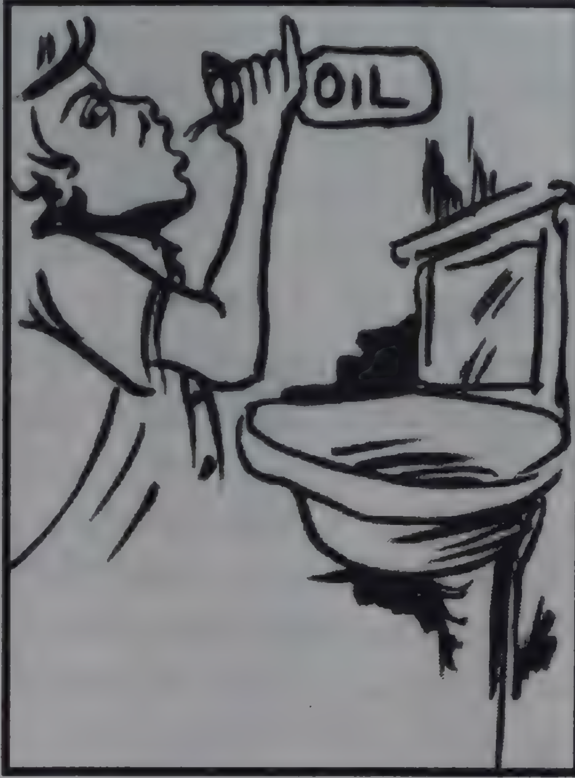
'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷಧಿಯು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸದು' ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರವ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಸೇರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸೇರಿ ನಾನಾ ಹಾನಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ನಿರಂತರ ದಾಳಿ ನಡೆದಿರುವಾಗ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡೆಯುತ್ತದೆಂಬ ಭರವಸೆಯ ಮದ್ದುಗಳ್ಯಾವುವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಿರಂತರ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯೂ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸದು.

ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಡೆಯುವುದೂ, ಬಂದ ಬಳಿಕ ತೊಡೆಯುವುದೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸದಾ ನಡೆದಿರುವ ಯುದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ರಶಿಯಾದ ಉಕ್ರೇನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕರಾಸ್ ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ 'ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು' ಇದು ಸರಳ ಸುಲಭ ವೈದ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಅತಿ ನವೀನವಾದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಬಯಸದ ಮದ್ದಿನ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು.



ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ರೀಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿವೃತ್ತ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಕರ್ನಲ್ ಕೋಟೇಶ್ವರ್ ರಾವ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ದುಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಅರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಇನ್ನಿಲ್ಲ

ಈ ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾದವು.

ಇದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲೇ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅದೇ ದೇಹಾಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಾಗತಗೊಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಬಾಳುವವರೆಲ್ಲ ೧೫೦ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಬಾಳಲು ಈ ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಿಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಕಫ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಕಜ್ಜಿ, ಗಾಯಗಳು, ಕರುಳು ಒತ್ತಡ, ಉಷ್ಣ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ನರಸಂಬಂಧೀ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಟೆನ್ಷನ್ ಗಳು ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. '೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧೀ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನಾನು ಬಚಾವಾದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಾವ್. ಕೀಲುವಾತವನ್ನು ಇದು ಮೂರೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿತು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಡಾ. ಕರಾಸ್.

ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ಉಕ್ರೇನಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತ ಅವರು ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಗಳೂ, ಹೃದಯಾಘಾತದಂಥ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಇದು ತೊಡೆಯುತ್ತದೆಂಬುದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರು.

ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅತಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪಾಗಿಸಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಇಡೀ ಬಾಯಿಗೆ ಪಸರಿಸುವಂತೆ ೧೫ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೊಲ್ಲುರಸಗಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಬಾಯಿಯ ಮಾಂಸನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಬಿಡಬಲ್ಲದು. ಅದು ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಬದಲಾದಾಗ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಗಿದು ಬಿಡಬೇಕು.

ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಗಿದ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯ ಜಿಡ್ಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯ ದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕಿಬಿಡಬೇಕು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಉಗಿಯಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ದಂಡು ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡ ದಂತೆ ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಉಗಿಯಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡು ವುದು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವೇ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ನೋಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ದರೆ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳೂ ಅಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಮಾಡ ಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವಾ ಗಲೂ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಈ ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎದ್ದೇ ಏಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಚುರುಕುತನ ಮರುಕಳಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ, ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಬಳೆ ಮೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾಯುವವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವವರೆಗೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂಥವ ರಿಗೆ ಈ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಸುಸ್ತನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸ ಬಾರದು.

ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಬಿಸಿ ದಿಢೀರನೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದರ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾ.ಕರಾಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಈಗ ತಾನೇ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ ೨ ಇಲ್ಲವೇ ೪ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ನ್ಯೂಸ್ಟಾರ್ಟ್ (NEW START)

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾದವರು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೊಸ ಆರಂಭ ಅಂದರೆ NEW START ಎಂಬ ತತ್ವ ದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ ಕೋ.ರಾವ್. ಈ ನ್ಯೂ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಏನು ?

NEW START: ಸತ್ವ ಭರಿತ ಆಹಾರ, ಎರಡು ವೇಳೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

E - (Exereise) :ವ್ಯಾಯಾಮ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ.

W - (Water) :ನೀರು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ನೀರು ಸಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ನಂಜಾಗಿ ಸುತ್ತದೆ. ಉಂಡ ಬಳಿಕ ಕುಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹ ಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಂಡಾದ ಬಳಿಕವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದರತ್ತ ತಿರುಗಿ ಕೂಡ ನೋಡ ಬೇಡಿ. ಮಲಗಲು ಹೋಗುವಾಗ ಕೂಡ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿರಿ. ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿ ಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ. ೫ರಿಂದ ೮ ಲೋಟ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು.

S - (Sunlight) : ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು. ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವುದು ಸೂರ್ಯನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ೨೦ರಿಂದ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೀಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

T - (Temperance) : ಸಂಯಮ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು , ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೊಬ್ಬುಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಡಿಯಾಳಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಡಿಯಾ ಳಾದರೆ ಅವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಬರುವವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಸಂಯಮ ದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರವಿಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

A - (Air) : ಗಾಳಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗಿ, ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದೇ ಇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಇರುವೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಥ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿರಿ.

R - (Rest) : ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಯದು. ೫ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿರಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೦ ಇಲ್ಲವೇ ೧೫ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸವಿರಿ.

T - (Trust) : ನಂಬಿಕೆ . ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವುದೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಿನವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದೂ ಮಾನವೀಯತೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಿಕೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯುತ್ಸಂಚಾರವನ್ನು ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ಕೊಂಡಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದು ಒಂದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿರುವ ವೈದ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ರುವದಂತೂ ಸತ್ಯ.

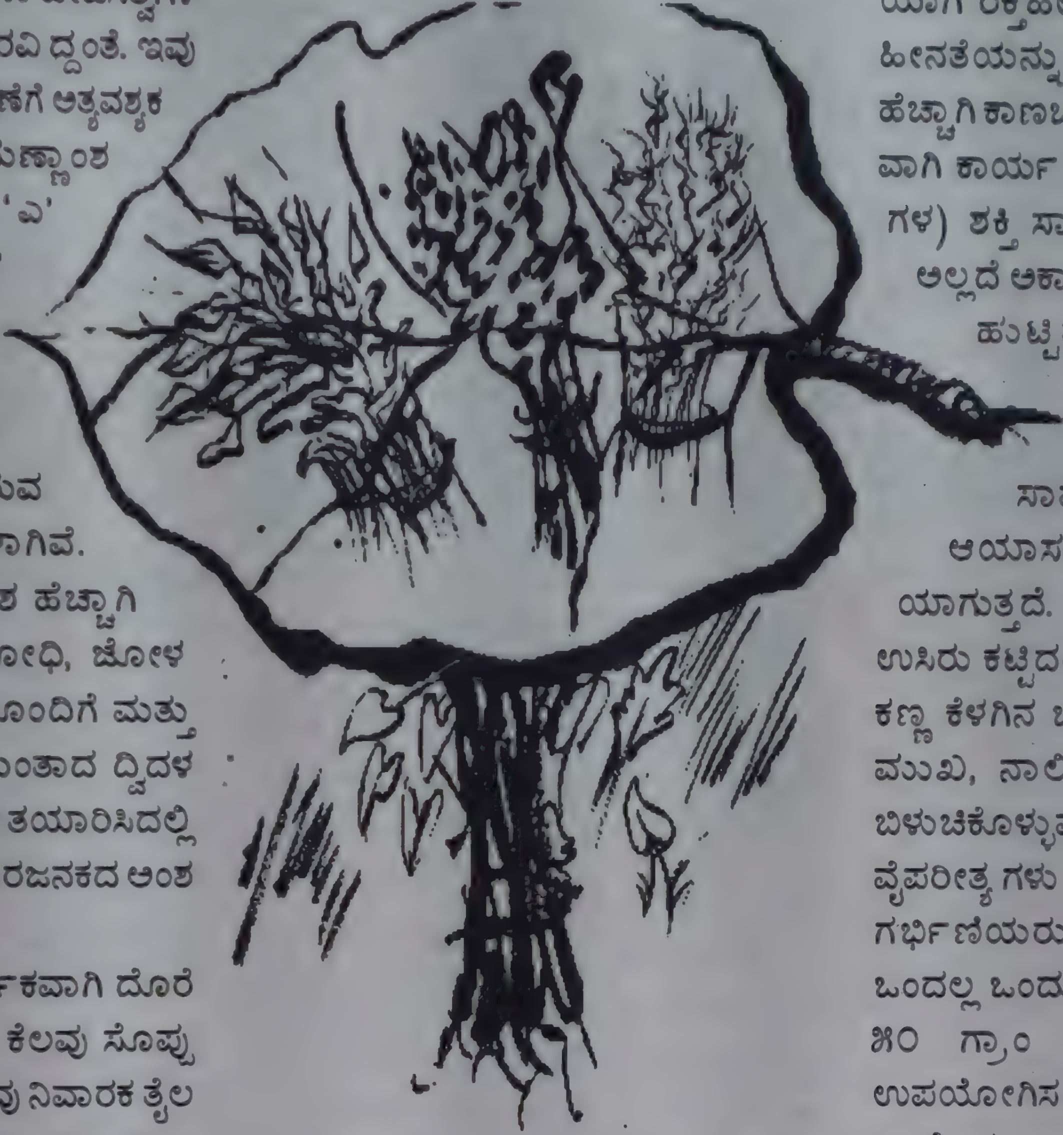
ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ದಣಿವಿದ್ದರೂ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ದಣಿವಿಲ್ಲ ಏಕೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೀವು ಬಹುಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದಣಿಯುವವು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ದಣಿವು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ದಣಿವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಕೂಡ ಸ್ನಾಯು ! ದಣಿಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ; ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತುಡಿಯುವ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳಿವೆ. ಸ್ನಾಯು ತಂತುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವವೂ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂತುವಿನ ಒಳರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಚೋದನೆ ಪಡೆದಾಗ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದು. ಈ ಚೋದನೆ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಏಕುಂಚನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಚೋದನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಹೃದಯ ಬಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ದಣಿವೆಂಬುದು ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಸೊಪ್ಪು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಭಂಡಾರ

ಕೆ.ಎನ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಭಂಡಾರವಿ ದ್ದಂತೆ. ಇವು ದೇಹದ ಬೆಳವ ಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸುಣ್ಣಾಂಶ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' (ಕೆರೋಟಿನ್) ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೈಬೋಫ್ಲೆವಿನ್ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ ಇವು ಗಳನ್ನು ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ತೊಗರಿ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಲ್ಲಿನ ಸಸಾರಜನಕದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆ ಯುವ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪು ಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ತೈಲ ಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾ ದ್ದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪು ಮಾನವರಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನ ವೆನ್ನಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪುಗಳು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅತಿಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ (ಕೆರೋ ಟಿನ್ ಅಂಶ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದ ಅಂಧತೆ (NIGHT BLINDNESS) ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸಕು ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯ ಆರಂಭದ ಹಂತವಿದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯದಿ ದ್ದರೆ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಂಶವು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಲೋಳೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿರುವ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆರೋಟಿನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ-೧೨' ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಂಶವು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ತವು ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಡು ತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿ ಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ದೈಹಿಕ ವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರ (ಶ್ರಮಜೀವಿ ಗಳ) ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು, ಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗು ತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣ ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಮ ಬಿಳುಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಖ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈಪರೀತ್ಯ ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿ ಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸುಮಾರು ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಳೆಗುಂದೀತು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಗುವು ತನ್ನ ೧-೨ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರ ಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾರು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದ ರಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ; ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪುದೀನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮುಂತಾದ

ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಾನಿಲಗಳು, ವಿಷದ್ರವ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮಾನವರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮೇವಾಗಬಲ್ಲವು.

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದನ್ನು ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಪರೋಟ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅತಿಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಪೂರಿ ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಬಹುದು. ಕಿಚಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಬೋಂಡ, ವಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೂಟು, ಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಟರ್ನಿಪ್‌ಗೆಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್‌ಗೆಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅಥವಾ ಕಡಲೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಜಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪಿನ ತಾಜಾತನ ಹಾಗೂ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತಿರಲು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಹಳ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ತೊವ್ವೆ, ಸೂಪ್ ತಯಾರು ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದುವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬಾರದು. ಹಸಿಪಚಡಿ ಅಥವಾ ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

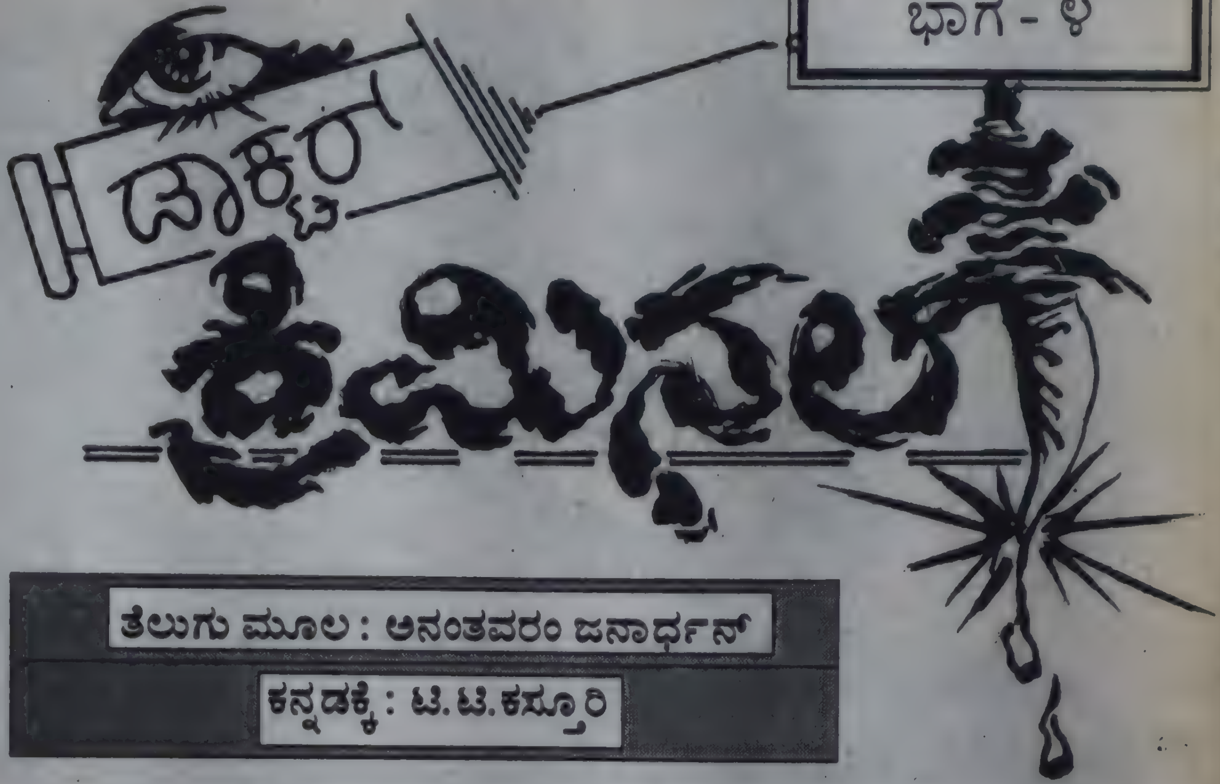
ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾರನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಯ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	ಸುಣ್ಣಾಂಶ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' (ಕೆರೋಟಿನ್) ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ	ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
೧.	ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು	೩.೪೯	೩೯೭	೫,೫೨೦	೯೯
೨.	ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	೧.೪೨	೧೮೪	೬,೯೧೮	೧೩೫
೩.	ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು	೦.೯೩	೮೩೦	೭,೫೬೦	೪
೪.	ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು	೦.೮೫	೪೪೦	೬,೭೮೦	೨೨೦
೫.	ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು	೧.೯೩	೩೯೫	೨,೩೪೦	೫೨
೬.	ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು	೧೫.೬೦	೨೦೦	೧,೬೨೦	೨೭
೭.	ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು	೧೮.೦೦	೩೧೦	೫,೨೯೫	೮೧
೮.	ಬೀಟ್‌ಗೆಡ್ಡೆ ಸೊಪ್ಪು	೧೬.೨೦	೩೮೦	೫,೮೬೭	೭೦
೯.	ಎಲೆಕೋಸು	೦.೮೦	೩೯	೧೨೦	೧೨೪
೧೦.	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೊಪ್ಪು	೮.೮೦	೩೪೦	೫,೭೦೦	೭೯
೧೧.	ಸಬ್ಬಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪು	೬.೩೦	೨೩೦	೩,೯೯೦	೬೨







''ನಾನು..... ನಾನು....
ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ
ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲವಾ.... ಡಾಕ್ಟರ್''?

''ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ಈ ವೃತ್ತಿ ಸರಿಹೋಗಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳು ಬಾಬೂ'' ಆದಷ್ಟು ಹಿರಿತನದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತ ಹೇಳಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

- - - - - - - - - - - - - - - - -

''ನಿಜ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನೀವ್ಹೇಳುವುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜ ! ನಾನು ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕವನಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಈ ಹಾಳು ಬುದ್ಧಿಗೆ ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ''

''ಮತ್ತೆ, ತಿಳಿದು ತಿಳಿದು ಈ ವೃತ್ತಿಗೆ ಏಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ?''

''ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ! ಈ ವೃತ್ತಿಗೆ ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನನ್ನನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದ. ನನಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ''. ವೇದಾಂತಿಯಂತೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನಿಜವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು''.

''ನಿಜ ! ನನ್ನ ಕುರಿತು ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಕಳಕಳಿಗೆ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ! ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ರಾತ್ರಿ ಡಿನ್ನರ್ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ತಪ್ಪದೆ ಬರಬೇಕು''. ಅವಳ ಕಡೆ ಕುತೂಹಲ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದನು.

''ನಿಮಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಲ್ಲಾ ಶೋಧಿಸಿದೆ'' ಮುಗುಳುನಗೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ. ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ ''ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿದೆಯಾ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ಏನಮ್ಮಾ ! ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಲ್ಲಾ ತೋರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲ. ಹುಡುಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಾ ?'' ' ಇಂತಹ ಶುದ್ಧ ಮುದ್ದು ಬುದ್ಧಾವತರನನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಮಾಡಲು ಕಳಿಸುವುದು ಚಿರಂಜೀವಿಯಂತಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ'. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿದಳು ಡಾಕ್ಟರ್.

''ಬೈದಿಬೈ ಕಾವ್ಯ ! ಈತನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್. ನಮ್ಮ ಅಣ್ಣನ ಮಗ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟ್'' ಎಂದನು ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ಆ... ರ್ಕಿ...ಟೆ...ಕ್ಟ್ !''- ಕಾವ್ಯ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡಳು.

ಹೌದು ಕಾವ್ಯ-ನಮ್ಮವನು ಬೆಸ್ಟ್ ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಚರಲ್ ಇಂಜನಿಯರ್. ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾನೇ ಕರೆಸಿದ್ದೇನೆ.

ಕಾವ್ಯ ಅಲುಗಾಡದೇ ನಿಂತಳು. ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತ ಪಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ನೀವು ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟ್ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಯಾಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ?''

ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ತಾನು ಧರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಕೋಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೀಸುತ್ತಾ ''ನೀವು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೋಪ ಬಂದಿತು, ಭಯವಾಯಿತು''. ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು ಇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್.

''ಏನಾಯಿತೋ ಇಂದ್ರಾ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ನನ್ನನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ. ಅವರ ಜೋರಿಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನಂತೆ ಇದ್ದೆ''. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಕ್ಕನು.

'ಷಿಟ್ ! ತನ್ನನ್ನು ಮೂರ್ಖಳನ್ನಾಗಿಸಿದ'. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದುಕೊಂಡಳು ಕಾವ್ಯ. ಇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದನು.

''ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನಿಜವಾಗಿ ನಾನ್ಯಾರು ಎಂದು ಹೇಳಲು ನೀವು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ''.

ಕಾವ್ಯ ಮೌನ ತಾಳಿದಳು.

'ಬೈದಿಬೈ ನಿಮಗೆ ಡಿನ್ನರ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ ! ಸರಿಯಾ ?'' ಎಂದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

'' ಈ ದಿನ ನಾನು ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆಯಾಂ ಬಿಜಿ'' ಒಂದು ಕ್ಷಣ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೇ ಸರಸರನೆ ನಡೆದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಅವಳು ಹೊರಟ ಕಡೆಯೇ ಕಣ್ಣರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯದೆ ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ವಾಟ್ ಎ ಬ್ಯೂಟಿ !''

ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಭೇದಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು ಚಿರಂಜೀವಿ. 'ಡೋಂಟ್ ವೇಸ್ಟ್ ಟೈಮ್ - ನನ್ನ ಕೋಣೆಗೆ ಹೊಸ ಡಿಜೈನ್ಸ್ ಎಲ್ಲ ತರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನೋಡೋಣ ನಡಿ''.

''ಹಾಗಾ ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಕಾವ್ಯಳ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿತ್ತು.



ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಸೊಂಟ ಬಳುಕಿಸುತ್ತಾ ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಅಶ್ಲೀಲ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಓರ್ವ ಬೆಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾನ್ಸರ್.

ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿವಂತ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಹೀರುತ್ತಾ ಮತ್ತುಭರಿತ ಮನುಷ್ಯರು ಮಜ್ಯಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಅತಿಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹೂ ಬೊಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಿಜಿನೆಸ್ ಟೈಕೂನ್ ರಾಜೇಂದ್ರನಿಗೆ ನೀಡಿ ಕಂಗ್ರಾಟ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾ ಮೆಹಫಿಲ್ ರೆಸ್ಟೊರೆಂಟ್‌ನೊಳಗೆ ಹೋಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಹಫಿಲ್ ರೆಸ್ಟೊರೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಟೈಕೂನ್ ರಾಜೇಂದ್ರ ಪಾರ್ಟಿ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಅತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಬಂದ ನಂತರ ಅವರ ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಅತಿಥಿಗಾಗಿ ಕಾತುರದಿಂದಿವೆ. ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಕೆಸ್ಟ್ರಾ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಸ್ತಬ್ಧಗೊಂಡಿತು. ಹಾಲ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಗೆ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಸ್ವಾಗತ ದೊರೆಯಿತು. ಕೆಂಪು ರತ್ನಗಂಬಳಿ ಹಾಸು ಮೇಲೆ ಪಾದ ಊರುತ್ತಾ ಘನ ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಚಿರಂಜೀವಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯ ಸ್ವಾಗತ, ಒಂದು ಬದಿ ವಿವಿಧ ವಾದ್ಯಗಳ ಮೇಳ, ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿ ಹರ್ಷೋದ್ಗಾರಗಳ ಘೋಷಣೆ, ದೇವಕನ್ಯೆಯರಂತೆ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡ ಇಬ್ಬರು ಭಾಮಿನಿಯರು, ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಗೆ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿದರು. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸ್ವತಃ ಎದುರಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯನ್ನು ಆಲಿಂಗನ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು.

ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತ ಚಿರಂಜೀವಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಶಾಲು ಹೊದಿಸಿ, ಚಿನ್ನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೀತಾ, ರಾಮ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ನೀಡಿದರು. ಆಗ ಅತಿಥಿಗಳ ಕರತಾಡನ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿ ಮೆಹಫಿಲ್ ರೆಸ್ಟೊರೆಂಟ್ ಹಾಲ್ ಕಂಪಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತಿತ್ತು.

ರಾಜೇಂದ್ರ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಶಾಂಪೇನ್ ಬಾಟಲ್ ಇರಿಸಿ ಒತ್ತಿಸಿದನು. ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕವಾಗಿ ಅಲಂಕೃತಗೊಂಡ ಹಾಲ್‌ನ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸಾವರಿಸಿ ತಾರಸಿಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೀಲಿಂಗ್ ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿತು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ತನಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿದೆ ಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟನು. ರಾಜೇಂದ್ರ ಬಾಗಿಲವರೆಗೂ ಬಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಯನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಟ್ಟನು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕಾರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಾಜೇಂದ್ರ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಕಡೆ ಹೊರಡಲು ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಂದೆ ಒಂದು ಆಟೋ ನುಗ್ಗಿ ಬಂದಿತು. ಆಟೋದಿಂದ ಇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೇಷ ನೋಡಿದ ರಾಜೇಂದ್ರ ಕ್ಷಣ ಕಾಲ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತನು.

ಅಜಾನುಬಾಹು ದೇಹ, ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಟ್ಟು, ತುಂಬಿದ ಕೆನ್ನೆ, ಬೋಳುತಲೆ, ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಶರೀರ, ವಿಶಾಲವಾದ ಹಣೆಗೆ ಮೂರು ನೇರ ನಾಮಗಳು, ಮಧ್ಯ ಮಿಂಚುವಂಥ ತಿಲಕ. ಕೊರಳಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ. ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಳ್ಳಿ ಬಣ್ಣದ ಶಾಲು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರೇ ರಾಮ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಪದಗಳ ಸಾಲು, ಜರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಂಚೆಧಾರಣೆ, ತೇಜಸ್ವೀ ಮುಖದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕಡೆ ನೋಡಿದನು. ಆನಂತರ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕಡೆ ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ತನ್ನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಶೀರ್ವಚನ ಮಾಡಿದನು.

''ಚಿರಂಜೀವ- ಸುಖೀಭವ ! ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿರಸ್ತು ॥ ರಾಜೇಂದ್ರ ನಾಮಧೇಯಸ್ಯಾ । ಸರ್ವೇಜನಾ ಸುಖಿನೋಭವಂತು''

ಅಜಾನುಬಾಹು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಕಿವಿಗಳಿಗಿರುವ ಲೋಲಕಗಳು ತಲೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಆತನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿದವು. ರಾಜೇಂದ್ರ ಪುಳಕಿತಗೊಂಡನು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು.

''ತಮ್ಮ ಹೆಸರು?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ರಾಜೇಂದ್ರ. ಅಜಾನುಬಾಹು ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನೋಡಿದನು.

''ನಾಮಧೇಯಂ - ನಾಮಧೇಯಂ'' ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಎಂದು ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ಸೂಚಿಸಿದ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬ,

ಆಗ ಅರ್ಥವಾದಂತೆ ತಲೆದೂಗಿದ ಅಜಾನುಬಾಹು.

''ಮಮ ಪರಿಚಿತಾಃ ಜನಾಃ ಸರ್ವೇ ಭಾರುಶರ್ಮ ಇತಿ.

ಸಂಬೋದಂತೆ ಮಾಂ ಸಂಬೋದಂತೆ ಅಹಾಂ ಸಂಸ್ಕೃತಂವಿನಾ ಕಾಂಭಾನಾಪಿ ಭಾಷಾನ ನಜಾನಮಿ ! ಮನಗ್ರಾಮೆ ಸರ್ವೇ ಪಿಜನಾ ಗೀರ್ವಾಣ್ಯಾಂ ಎವ ಭಾಷಂತೆ!''

(ಪರಿಚಯದವರು ನನ್ನನ್ನು ಭಾರು ಶರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ ಹೊರತು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಷೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿನ ಮಾನಸ ಸರೋವರದ ಸಮೀಪ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.)

ಅಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವರು ರಾಜೇಂದ್ರನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಜಾನುಬಾಹುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಅವರ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಂಡಿತು.

''ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ ಸ್ವಾಮಿ''- ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸನ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು ರಾಜೇಂದ್ರ.

ಭಾರು ಶರ್ಮ ರಾಜೇಂದ್ರ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಕಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆತನು ಧರಿಸಿದ ಮರದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಭಾರು ಶರ್ಮನನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾದವನು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಲಬಲಬ ಎಂದು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ''ಊರು ತುಂಬಾ ತಿರುಗಿ ಹಣಕೊಡದೆ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ! ವಾಹಾ ಸ್ವಾಮಿಗಳೇ ಹಣ ತೆಗೀರಿ ಹಣ!

''ಎಷ ನೀಛಾಭಿ ನೀಛಃ ಕಸ್ಯಾಂ ಭಾಷಾಯಂ ಜಲ್ಪಯತಿ (ಈ ನೀಚಾತಿ ನೀಚನು ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ ಯಾವುದು? ಯಾಕೆ ಅವನು ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ)

ಅದೆಲ್ಲ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆನ್ನುತ್ತಾ ರಾಜೇಂದ್ರ ಅಭಿನಯದಿಂದ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾದವನಿಗೆ ಎರಡು ಹಸಿರು ನೋಟುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದನು.

ಕುಂಯ್ ಎನ್ನದೇ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾದವನು ಸಲಾಮ್ ಹೊಡೆದು ಹೊರಟುಹೋದನು.

ಕೇನ ಕಾರಣೇನ ಸ - ತಥಾ ಪುಷ್ಪಲತಿ

ಎಷ ಪಾಪಿ ಧನಾರ್ಥಮೇವ ಇತ್ಥಂ

ಬಡಬಡಾಯತೇಕಿಂ ? ಮರು ಪೇಟಿಕಾಯಂ

ಅಶೇಷನ್ ಧನಮಸ್ತಿ.

(ಈ ಪಾಪಿಷ್ಟನದು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅರ್ಭಟವೇ- ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣ ಇದೆ - ಎಂದನು ಭಾರು ಶರ್ಮ).

ರಾಜೇಂದ್ರ, ಆತನ ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರರು ಕೆಲವರು ಭಾರು ಶರ್ಮರೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಮೆಹಫಿಲ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಸುತ್ತ ನೋಡಿದ ಭಾರು ಶರ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದನು.

(ವಿಷ್ಣು ಶರ್ಮ ಮಗನಾದ ಈ ಭಾರು ಶರ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವಂತನು. ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಮಧು ಶಾಲೆಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸುವುದು ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮ ಸುಕೃತ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ವಂಶಸ್ಥನಾದ ಶುಕ್ರಭಾರುರ ಮಧುಪಾನ ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ)

ಭಾರುಶರ್ಮ ಉದುರಿಸಿದ ಈ ಅಣಿಮುತ್ತುಗಳು ಅಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೆ ಅಮೋಘ ಅನುಭವ ತಂದಿತ್ತು. ಆಕರ್ಷಿತಗೊಂಡ ಅತಿಥಿಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವಕರು ಭಾರುಶರ್ಮನ ಸುತ್ತಾ ಗುಂಪುಗೂಡಿದರು.

ತನಗಿರುವ ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಭಾರುಶರ್ಮ ಆ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತನು. ಆತನ ಮಧುರ ಮಾತು, ಕಾಮಚೇಷ್ಟೆಯ ಬಗೆಗಳು ಅತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.

''ಹೆ ಭೃತ್ಯಾ! ಭೃತ್ಯಾ!'' ಜೋರಾಗಿ ಕರೆದನು ಭಾರು ಶರ್ಮ, ಅತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಪಾನ ಮಾಡಿದ್ದ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಓಡಿ ಬಂದು ಭಾರು ಶರ್ಮನ ಮುಂದೆ ಕಾಗೆಯಂತೆ ವಾಲುತ್ತಾ ನಿಂತನು.

(ಸಶೇಷ)

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ......

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳಬಹುದು; ಸಂದೇಹಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಯದೆ, ದೊರೆಯದೆ ಪರಿತಪಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಔಷಧಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

-ಸಂ.

ಕುರು

ಕುರು ಎಂದರೆ ಏನು ? ಇವು ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? ಇವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇವು ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ ? - ತಿಳಿಸುವಿರ ?

ರಾಜೇಶ್‌ಬಾಬು — ಸೊಣವಿಕೆರೆ

ಉತ್ತರ :ಸೋಂಕಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು 'ಕುರು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕುರುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಕುರುಗಳು ಅಪಾಯ ರಹಿತವಾದವು. ಉದಾ: ಕಣ್ಣುಕುಟಿಕೆ, ಮೊಡವೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕುರುಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂತಹವು. ಉದಾ: ದಂತಕುರು ಅಥವಾ ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಕುರು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿದೆ. ಈ ಪಡೆಯೇ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ, ಈ ಪಡೆ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ಕೀವು. ಅಂದರೆ ಕೀವೆಂಬುದು ಸತ್ತ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳ, ಸತ್ತ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಗೋರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯವಾದಾಗ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗಾಯ ಊದುತ್ತದೆ, ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಪಾರವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯವಾದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ದುಗ್ಧಗಂಟು ಗಳೂ ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ತೊಡೆ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಊದಿ ಕೊಂಡು, ನಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ನೋಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಗಳಲೆ ಕಟ್ಟಿದೆ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಕೀವಿನ 'ಗೋರಿ' ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಣಿವು, ನಿಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಕುರುಗಳು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಂತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಕುರು ಒಡೆದು, ಒಳಗಿರುವ ಕೀವು ಹೊರಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರೇ ಕುರುವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಒಳಗಿರುವ ಕೀವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಬಹುದು. ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಅದರ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಕುರು ಒಡೆದು ಕೀವೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕುರು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಕುರುವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಕೀವನ್ನು ಹೊರ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೀವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡ ಬೇಕಾದೀತು. ಉದಾ : ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್‌ನ ಕುರು.

ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ದಂತಕುರುವಾದಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ನಂತರ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೆ ಕುರು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯ. ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ.

ತರಚುಗಾಯ

ನಾನು ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಯುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟೆ, ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲು ತರಚಿಹೋಯಿತು. ರಕ್ತ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೂಡಲೇ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮರಳು ಹರಡಿದ. ರಕ್ತ ನಿಂತಿತು. ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದೆ - ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿಯೇ ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಸಂಜೂಕಾಟ್ಕರ್ — ಬೆಳಗಾವಿ

ಉತ್ತರ : ತರಚುಗಾಯ ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದವರೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮವೆಲ್ಲ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ತರಚು ಗಾಯವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರದೇಶದ ಚರ್ಮ ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ನರಾಗ್ರಗಳು ಆಘಾತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ತೀವ್ರ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತರಚು ಗಾಯಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗು ವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಣ್ಣು ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ತರಚು ಗಾಯಗಳಾದಾಗ, ನಾವು ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು; ಮೊದಲನೆಯದು - ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಣ್ಣು, ಧೂಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ - ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಗಳ ಒಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಾಯದ ಮೂಲಕ (ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕವೂ) ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ - ರಿಪೇರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ! ಅಂದರೆ ತರಚಿ ಹೋಗಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ನೂತನ ಚರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಮೂರೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ.

ತರಚು ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ನಾವು ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಣ್ಣು, ಧೂಳನ್ನು, ನಿವಾರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ದೈವದತ್ತ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಾವು ನೆರವು ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಗಾಯ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು : ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆಗ ನಾವು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರ (ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ) ವನ್ನು ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ. ಕನಿಷ್ಠ ೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ

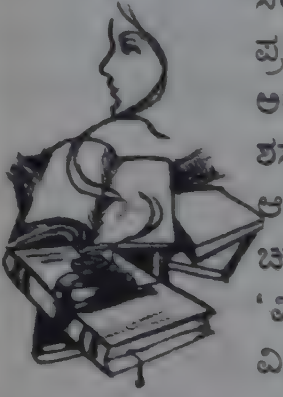
ಪುಸ್ತಕಾವಲೋಕನ

ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
ವಿಜಾಪುರ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಲೋಕ

ಲೇಖಕರು ಡಾ॥ ಎಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ. ಪುಟಗಳು ೧೯೦. ಪ್ರಕಾಶಕರು : ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ. ಬೆಲೆ: ೬೦ ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಕಠಿಣತಮ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಕನ್ನಡ ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, ಸರಳ ನಿರೂಪಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಕಲೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ನಿಂತಿದೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರೂ ಲೇಖಕರೂ ಆದ ಡಾ॥ ಎಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡರು 'ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು', 'ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ಕೌತುಕಗಳು' ಮುಂತಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು ಇವರು. ಮುನ್ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇನೆಯ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿರುವರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ಉಳಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.'



ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೇಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗೆಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ತುಂಬಿ-ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರನ್ನು ಭಯದ ಕೂಪಕ್ಕೆ ನೂಕಿ, ಭಯದಿಂದಲೇ ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುರಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಲೇಖಕರ ಪರಿಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಮೂವತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಲೇಖಕರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೇನು? ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಹೀಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ನಿರೂಪಣೆಯಿಂದ ಓದುಗನನ್ನು ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ''ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್'' ಅಧ್ಯಾಯ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಚಟಗಳ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತ ಅವುಗಳ ಕರಾಳಛಾಯೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿರಾಟಸ್ವರೂಪ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ''ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಾಗಾಲೋಟದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದರೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರೋಪಚಾರದ ಗುಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕದ್ದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ತಿಳಿದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬಲ್ಲ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೃತಿಯು. ಲೇಖಕರ ಉದ್ದೇಶ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಕಾರಾದಿ ಹಾಗೂ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳ ಅರ್ಥಕೋಶ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ, ಮೂಢ ಆಚರಣೆಗಳು ಜನಪದದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಒಂದೆಡೆಗೆ ಮಾಡಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡರ ಸಮರ್ಥ ಲೇಖನಿ ಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮೈಲುಗಲ್ಲು. ●

ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ : ಧೂಳು, ಮಣ್ಣು ಬೆರೆತ ತರಚುಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಯದೊಡನೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಧಾರೆಯ ಕೆಳಗೆ ತರಚು ಗಾಯವನ್ನಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಒರೆಸಿ. ನಂಜುರೋಧಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ (ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಲೋಶನ್) ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

(ಒಂದು ಸೂಚನೆ : ತರಚು ಗಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣು ಧೂಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ತರಚು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಚೂರು ಅಥವಾ ಪುಡಿಗಳಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ).

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

★ ನಂಜುರೋಧಕ ದ್ರಾವಣ ಬೆರೆತ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಗಾಯದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಒರೆಸಿ. ಗಾಯದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಒಂದೊಂದು ಸಲವೂ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

★ ನಂಜು ರೋಧಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾರರಿಕ್ತ (ಡೈಲ್ಯೂಟ್) ಗೊಳಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಬಲ ದ್ರಾವಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟೀತು.

ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ : ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ 'ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಡ್' ನಂತಹ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಗಾಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮದೇ 'ಪ್ಯಾಡ್' ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಳತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಡಚಿ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮಡಚುಗಳ ನಡುವೆ ಹತ್ತಿಯ ತೆಳು ಪದರವನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ನೇರವಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ತರಚು ಗಾಯದಾದ್ಯಂತ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸವರಿ. ನಂತರ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

★ ತರಚು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಬೀಜಕಗಳು (ಸ್ಪೋರ್ಸ್) ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟವಾದೀತು.

★ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಾಫಿಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿಪುಡಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಗೆ ಗಾಯ ಮಾಗಿಸುವ ಗುಣವಿದೆಯಾದರೂ, ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

★ ತರಚು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮರೆಯದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಧಕ ವಿಷ ಸಾದೃಶ್ಯ (ಟೆಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯಿಡ್) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕೆ ? ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಿ ಬೇಕೆ ? ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಬೇಕೇ? ಎಂದು ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

(೪೫ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಕೆಮ್ಮಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಕುತ್ತುಸಿರು ಬಿಡಿಸುವ 'ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು'

ಹಾವಳಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಅಷ್ಟೇನು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಉಡುಗೊರೆ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಬಿಡದೇ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಡ್ಡುವ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಗಳ ಒಟ್ಟಿನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಮಗು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲಿದ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಊತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದಡಾರದ ನಂತರದ ಊತರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಪದರು ಪದರು ಸುಲಿಯು ವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಕಾಸವಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದ ರಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಿಡ್ಡ ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು : ೧) ಟ್ರಿಪಲ್ ಆಂಟಿಜನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಮೇಲೆ ೧ ೧/₂, ೨ ೧/₂, ೩ ೧/₂ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸುವುದು, ೨) ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ, ಕಾಟ, ಮದ್ದು, ಮಾಟದಿಂದಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು, ೩) ರೋಗಿಯನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಔಷಧೋ ಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು.

(೨೦ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಪಿರಮಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಡಿ ಉಂಡರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಸ, ಹೊಟ್ಟೆ ಗಡಬಡವೆಲ್ಲ ಮಾಯ ವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ಮುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪಿರಮಿಡ್ ಇಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಎಲುಬು ಶೀಘ್ರ ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣ ಬಹುದು.

ಬೇಡದ ಮಾನಸಿಕ ಆಂದೋಲನ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನವನು ಒದ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ಗುಣ ಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ೩ ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಯಿಲ್ಲದ ಪಿರಮಿಡ್ಡನ್ನು, ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವ ಗಳಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿರುವಂತೆ ಇಡಿ. ಗೊಂದಲ್ಲ ಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಹುಚ್ಚು ಬಿಡಿಸುವ ಪಿರಮಿಡ್

ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ವೇಳೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನವೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು ಸೇವನೆಯು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಬಂಧೀ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

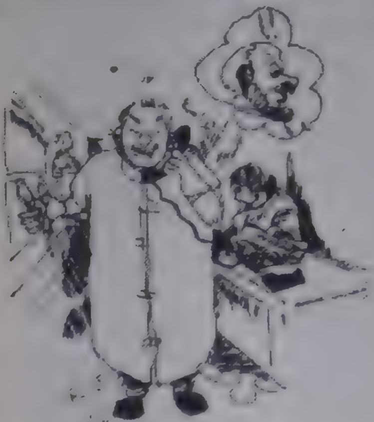
ಮಿದುಳು ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ವರು, ನರಬಾಧೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳು ತೊಂದರೆ ಗೀಡಾದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ವೇಳೆ ಅರ್ಧರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು. ಅರೆಹುಚ್ಚು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪಿರಮಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕಾಣು ವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಈಜಿಪ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿವೆ. ಇಂದಿಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲಿ, ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳಾಗಲಿ ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು? ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೫೦ ಮಹಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ, ೧೪ ಎಕರೆ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳು ಎಂದರೆ ಈ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಕಾಲದ ಸಾಧನೆ ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ್ದೇ ಸರಿ. ೯೦ ಘನ ಅಡಿಯ ೭೦ ಟನ್ ಭಾರದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎತ್ತಿಟ್ಟರೆಂಬುದು ಇಂದಿಗೂ ಊಹಿಸಲಾಗದ ವಿಸ್ಮಯವಾಗಿದೆ.

ಮೃತ್ಯು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ



ರೋಗಿ : ಡಾಕ್ಟರ್, ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾನು ಮೃತ್ಯು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಪಾರುಮಾಡಿ.

ಡಾಕ್ಟರ್ (ನಗುತ್ತಾ): ಹೆದರಿಕೋಬೇಡಿ. ನಾನು ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೃತ್ಯುದವಡೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಮೃತ್ಯುದವಡೆ ಯಿಂದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಲು ಕಾರಣ



ಹೊಸ ಮನೋರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಮನೋ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ.

''ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡೋಕೆ ಬಂದಿರೋ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ನನಗೆ ಹೆಂಗಸರ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡ್ರೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ ತಲೆ ಕೂದಲು ಕಿತ್ಕೊಳ್ಳೋಣ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ.''

ಮನೋವೈದ್ಯ ''ಏಕೆ ? ನೀವು ತುಂಬಾ ಮಡೀನಾ ? ಧರ್ಮಶುದ್ಧಿವಾದಿಯಾ ?''

ರೋಗಿ : ''ಇಲ್ಲಾ, ಬಟ್ಟೆ ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮಾಲೀಕ

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ರೋಗ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ' ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.

-ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿ

ಲಗ್ನ ೧೦ ಚಂದ್ರ ೧೨ ಶನಿ ೧೨ ರಾಹು ೧೦			ರವಿ ೮ ಕುಜ ೮ ಶುಕ್ರ ೮ ಬುಧ ೭
			ಗುರು ೩
			ಕೇತು ೪

ಮಣಿ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಸ್ಯೆ : ಮುಖದಲ್ಲಿ ನವೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ

ನಿಮಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಲಗ್ನರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಶನಿ, ರಾಹು ಇದ್ದು, ಏಳರಾಟದ ಶನಿಯ ಸಂಚಾರದಿಂದ ಈ ಚರ್ಮರೋಗವು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಖಂಡಿತ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ್ಯ ಚರ್ಮರೋಗದತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮುಂದಿನ ೯೮ ಆಗಸ್ಟ್ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿರಂತರ ಜಪಿಸಿರಿ; ವಿಧೇಹಿದೇವಿ ಕಲ್ಯಾಣಂ ವಿಧೇಹಿ ಪರಮಾಶ್ರಿಯಂ । ರೂಪಂ ದೇಹಿ ಜಯಂ ದೇಹಿ ಯಶೋದೇಹಿ ದ್ವಿಘೋಜಹಿ ॥

ಎಸ್.ವಿ. ನಾರ್ವೆ, ಕವಿತಾಳ, ರಾಯಚೂರು

ಸಮಸ್ಯೆ : ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು

ಈ ತೊಂದರೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜಾತಕದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಃ ಇದೆ. ಈಗ ಬುಧ ದಶಾಕುಜಭುಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ೨ ವರ್ಷದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ೯೮ ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ರಕ್ತಒತ್ತಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ.

			ಲಗ್ನ ೧ ಚಂದ್ರ ೩
ಗುರು ೧೦			ಕುಜ ೧೦ ರಾಹು ೬
ಶನಿ ೧ ಕೇತು ೧೨			
	ರವಿ -೪	ವ.ಶುಕ್ರ ೨ ಬುಧ ೨	

ಶನಿ	ಕೇತು		
ಗುರು			
ಲಗ್ನ			ಚಂದ್ರ
ರವಿ ಬುಧ	ಶುಕ್ರ	ರಾಹು ಕುಜ	

ಟೀಕಪ್ಪ ವಿ. ಜಿ., ವಿನೋಬಾನಗರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸಮಸ್ಯೆ : ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಲಗ್ನಕ್ಕಿಂತ ರಾಶಿಯೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ರಾಶಿಯ ಅಧಿಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಶನಿಯಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬಿದ್ದಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಜನ್ಮಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಬಂದಿದೆ. ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಗುರುದೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಂಗಾ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವನಸ್ಪತಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಓದುಗರೇ,

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ.........

ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಎಸ್. ರಮೇಶ್,

ಎಂ.ಎಸ್.(ಬಾಂಬೆ), ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ., (ಜನರಲ್ ಸರ್ಜರಿ), ಎಂ.ಸಿ.ಹೆಚ್, (ಬಾಂಬೆ),
(ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ) ಮಕ್ಕಳ ರೋಗತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು,
ಬೆಂಗಳೂರು ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ರಾಜೇಶ್ವರಿ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು.

ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಇವರು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೨) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.
೩) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
೪) ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್' (ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಫಾರಂ ಜೊತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ.
೫) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೬) ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.

ನೀವು ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ
'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ'
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ, ನವೆಂಬರ್ - ೧೯೯೭

ಹೆಸರು ....

ವಯಸ್ಸು .... ಲಿಂಗ ....

ವಿಳಾಸ ....

....

....

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು : ೧)..

೨)..

ಸ್ಥಳ ....

ಸಹಿ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ — ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್ — ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು.
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೇಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ -೯

೧) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ?
೨) ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಡೈನೋಸಾರ್‌ನ ಹೆಸರೇನು?
೩) ಭೂಮಿಯ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲೆ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಪಕ್ಷಿ ಯಾವುದು?
೪) ಉಪ್ಪಾದ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಎರಡು ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವು?
೫) ಸಮುದ್ರದ ತಳದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಯಾವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?
೬) ಸುಮಾರು ಕೀಟದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಈವರೆಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ?
೭) ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ಭಾರವಾದ ಕೀಟ ಯಾವುದು? ಅದರ ತೂಕ ಎಷ್ಟು?
೮) ಗೆದ್ದಲು ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ?
೯) ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವ ಎರಡು ಸಸ್ತನಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ.
೧೦) ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಬಲ್ಲ ಸಸ್ತನಿ ಯಾವುದು?
೧೧) ನಮ್ಮ ಸೌರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಗ್ರಹದ ಹೆಸರೇನು?
೧೨) ಚಂದ್ರಗಳಿಲ್ಲದ ಗ್ರಹಗಳು ಯಾವುದು?
೧೩) ಸಮುದ್ರ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಗ್ರಹ ಯಾವುದು?

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು..
ವಿಳಾಸ..
....
....
ವಯಸ್ಸು ....ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ....ಉದ್ಯೋಗ....................
ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ
ಏಕೆಂದರೆ..
....
....
(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)
ದಿನಾಂಕ : ....
ಸ್ಥಳ : .... ಸಹಿ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೭ರ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ದೊಡ್ಡಕರುಳು
೨. 'ಸಿ'
೩. ಕಬ್ಬಿಣ
೪. ಹೃದಯ
೫. ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ
೬. ಸಣ್ಣ ಕರುಳು
೭. ತಿಳಿಹಳದಿ
೮. ಸರಾಸರಿ ತೂಕ ೧೩೫೦ ಗ್ರಾಂ
೯. ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ
೧೦. ಪಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ
೧೧. ಗೋಲಾಕಾರ
(೮ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ)

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-೭ರ ವಿಜೇತರು

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ೭ಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಬಹಳ ಜನರು ಸರಿಯುತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಲಾಟರಿ ಮೂಲಕ ವಿಜೇತರನ್ನು ಆರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾರಿಯ ವಿಜೇತರು ಹೆಚ್.ಸುಭಾಷ್ಚಂದ್ರ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾರವರು. ಇವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನದ ಮೊತ್ತ ೧೦೦ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಅವರವರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೂವರು ಮುದುಕರು ಸಂಜೆ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ, ಇತ್ತಿಂದತ್ತ ಹೋಗುವ ಟ್ರೈನುಗಳಿಂದ ಇಳಿಯುವ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಲೇಡಿ ಪ್ಯಾಸೆಂಜರ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

ಆಗ ೭೩ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ : ''ನನ್ನ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು, ಅಳಿಯಂದಿರು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

೭೯ ವರ್ಷದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅವನ ಮಾತಿಗೆ ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತ, ''ಹೌದೌದು, ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದೇ ಹೋದರೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ; ನನ್ನ ತೊಂದರೆ ನಿಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ನನ್ನ ಕಣ್ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಂಗಸರ ಮುಖ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸೋದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಯಾರು, ಗಂಡಸರು ಯಾರು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗದಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತ, ಆರಾಧಿಸುತ್ತ ಬದುಕೋದಿಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲಾ. ದೇವರು ನನಗೆ ತಂದಿರುವ ದುಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಎಂಥಾ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿ ನೋಡಿ'' ಎಂದು ತನ್ನ ಗೋಳು ತೋಡಿಕೊಂಡ.

ನಂತರ ಅವರು ೯೩ ವರ್ಷದ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನತ್ತ ತಿರುಗಿ, ''ದೊಣ್ಣೇಗೌಡ್ರೇ! ನಿಮಗ್ಯಾವುದೂ ಇಂಥಾ ತೊಂದರೆ ಗಿಂದರೆ ಇಲ್ವಾ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

'ಅಯ್ಯೋ! ಹೋಗ್ರಯ್ಯಾ ಬಚ್ಚಾಗಳಾ! ನನ್ನ ತೊಂದರೆ ಆ ದೇವರಿಗೇ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಿಂತ ನನ್ನದೇ ಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದು.

''ನಿನ್ನೆ ಏನಾಯ್ತು ಅಂತೀರಾ? ನಾನೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಮನೇಲೇ ಇದ್ವಿ... ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಪಿಕ್ಚರ್ ನೋಡೋಕೇಂತ ಹೋಗಿದ್ರಾ...



ಅದ್ಯಾವುದೋ ಜನುಮದ ಜೋಡಿಯಂತೆ. ನಾವು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಜೊತೆಗೇ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ವಿ, ನನಗೆ ಹಾಗೇ ಜೋಂಪು ಹಿಡಿದು ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿದ್ದೆ. ಪಿಕ್ಚರ್ ನೋಡಿದ ನಂತರ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿ, ನನಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬೆಡ್‌ರೂಂಗೆ ಹೋಗಿದ್ದುದು ಕಾಣಬಂತಾ. ಬೆಡ್‌ರೂಂ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿ ನೋಡಿದಾಗ ಆಕೆ ಗಡದ್ದಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಮಲಗಿದ್ದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಮೃದುವಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತ 'ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಕಳೀ ನನ್ನ ಬಂಗಾರೀ. ಇವೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿನ್ನೊತೆ ಮಜಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಡ್ ಬಂದಿದೆ' ಎಂದಾಕೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ, ''ಹೋಗೋಗ್ರೀ, ನಿಮಗೆ ಕಾಮದ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ್ದೇನು? ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತಾ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳನ್ನೂ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯ ತನ್ನೆರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರತಾಳಿ ಗೋಡೆ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದಳು. ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅವಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಶಬ್ದವೂ ಬಂತು'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆ ಮುದುಕ ತನ್ನ ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ''ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನೋಡಿದಿರಾ. ನನಗೆ ಮರವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಕಣ್ರೋ'' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡ.

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಸೊಪ್ಪುಗಳು

◆ ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಭಾತ್, ರೊಟ್ಟಿ, ಪರೋಟ, ವಡೆ, ಹುಳಿ ಏನೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಂ! ಮೆಂತ್ಯ ಹಿಟ್ಟು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು :

ಪಿಷ್ಠ	೧೦ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೪.೪ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೧ ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೪೯ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	೪೫೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೧೬ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ತೇವಾಂಶ	೮೬.೧ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೧.೫ ಗ್ರಾಂ
ಥಿಯಾಮಿನ್	೦.೦೪ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	೬.೦ ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	೦.೮ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	೬೪೫೦ ಐ.ಯೂ
'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೪೯ ಎ.ಸಿ.ಜಿ.
'ಬಿ₁' ಜೀವಸತ್ವ	೧೫೫ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿಯದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

◆ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ವಾತ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ಮೆಂತ್ಯದ ಹಸಿಯ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದ ರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಾಯುವಿಕಾರ ನಾಶ ವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ೫೦ಗ್ರಾಂ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲುದುರುವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

◆ ಮೆಂತ್ಯ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಹೆಸರು ಕಾಳು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ೩೦ ಗ್ರಾಂ, ಕಚೋರ ೩೦ ಗ್ರಾಂ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವೂ, ಮೃದುವೂ ಆಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮೈಮೇಲೆ ಎದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

◆ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ೧/೨ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೊಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಊತ, ನೋವು ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಗೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ದೋಸೆ ಇಲ್ಲವೇ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ವಾಯು ನಾಶವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು, ತರುವುದು ಮುಪ್ಪು

ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಜನಜನಿತ ನಾಣ್ಣುಡಿಯೊಂದು ಉಂಟು. ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಡಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ೩.ರಿಂದ ೬ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಂಡರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿದಿನ ೮ರಿಂದ ೧೨ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೋಡಿಯಂ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ 'ಮಾನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟ್ ಮೇಟ್ ಬೆರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸೋಡಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಇತರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರದು. ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪು ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಲಂಡನ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಥಾಮಸ್ ಸ್ಟುಟ್ಟಾ ಪೋರ್ಡ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿನ ಕಾಲುಭಾಗ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನೆ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/ 97
POSTAL REGD NO BGW 24